Nils Magnar Grendstad

Vaizduotė ir jausmai



Nils Magnar Grendstad

Vaizduotė ir jausmai



MARGI RAŠTAI

VILNIUS 1999

UDK 159.9
Gr 239

Versta iš:
Nils Magnar Grendstad
Fantasi og følelser
META-senter Benestad,
4638 Kristiansand, 1996

Knyga išleista Norvegijoje 1996 m.
Knygos pavadinimas originalo kalba
„Fantasi og følelser“
ISBN 82-993805-0-2

„Margų raštų“ leidykla
nuoširdžiai dėkoja N. M. Grendstado
dukrai Liv Grendstad Rousseau
už malonų sutikimą išleisti
šią knygą lietuviškai

Knygos leidimą rėmė
Šiaurės kraštų informacijos
biuras Vilniuje

ISBN 9986-09-192-6

Turinys

Pratarmė pirmajam leidimui

Šioje knygoje rašoma, kaip galime panaudoti vaizduotę geriau pažinti save ir kitus žmones.

Praktiškai dirbdamas ir teoriškai tirdamas vaizduotę, nesiliauju stebėtis, jog galima sąmoningai ir tikslingai ją naudoti. Šioje knygoje aš nurodau gaires kai kurioms šioms galimybėms panaudoti. Taip pat šiek tiek paaiškinu, kas vyksta tuo metu, kai naudojame vaizduotę. Manau, kad ypač svarbu parodyti, kaip, panaudodami vaizduotę, galime geriau įsisąmoninti savo jausmus ir tai, kas mumyse vyksta. Geriau pažindami save, jei norėsime, geriau pažinsime ir kitus.

Rašydamas šią knygą, ypač galvojau apie mokytojus – ir dirbančius su pradinukais, ir su darželinukais, ir su vyresniųjų klasių mokiniais. Tad dauguma pavyzdžių ir iliustracijų susijusios su mokykla ir mokymu. Tačiau knygoje kalbama apie bendražmogiškus dalykus, tad aš tikiuosi, jog visiems, kam įdomu geriau pažinti save ir suprasti savo santykį su kitais žmonėmis, bus naudinga perskaityti šią knygą. Pakeitus žodį „kolega", pavyzdžiui, žodžiais „draugas", „bendramokslis", „sutuoktinis" ar žodį „mokiniai", pavyzdžiui, žodžiais „vaikai", „tėvai", ar „giminaičiai", bus prasminga dirbti panaudojant vaizduotę ir tiems, kurie nedirba mokykloje ar ugdymo srityje.

Tiems, kurie domisi šios srities teorija ir tyrimais, pateikiu išnašas ir knygos gale literatūros sąrašą.

Šioje knygoje pateiktas vaizduotės naudojimas užima svarbią vietą humanistinėje pedagogikoje. Humanistinė pedagogika – bendras terminas, apibūdinantis naują pedagogikos teorijos ir praktikos srovę, kur, paprastai tariant, sąmoningai ir tikslingai pabrėžiama, kad mokymas turi ugdyti visą asmenybę. Taip pat pabrėžiama, kad, ugdant asmenybę, taip pat svarbu rimtai atsižvelgti į jausmus, kaip ir į intelektą.

Patyrimas rodo, kad toks visybiškas požiūris leidžia derinti dalykinį mokymą ir rūpinimąsi mokinių asmenybe nenutolstant nuo dėstomo dalyko. Apie tai plačiau rašysiu kitoje knygoje[1].

[1] Turima omeny N.M.Grendstado knyga „Mokytis – tai atrasti"; lietuvių kalba ją išleido 1996 metais leidykla „Margi raštai". – *Vert. pastaba.*

Aš dėkoju visiems mokytojams, studentams ir kitiems norėjusiems pasidalinti su manimi savo išgyvenimais ir patyrimu naudojant vaizduotę. Be jūsų geranoriškos pagalbos nebūčiau galėjęs parašyti šios knygos.

Taip pat dėkoju Annei Helenei Utgaard ir Sonjai Thoresen už įkvepiantį bendradarbiavimą ir konstruktyvią kritiką.

Galiausiai nuoširdžiai dėkoju Ingridai Kjollesdal ir Lailai Fagerlid, kurios kantriai, ir, kaip pastebėjau, neprarasdamos geros nuotaikos, padėjo perrašyti mašinėle mano ne visada lengvai įskaitomus juodraščius.

Skiriu šią knygą savo „netikram" seneliui. Kartu su juo žvejodamas iš irklinės valties, jo žvejybos laivelio kabinoje ir kitur aš pajutau didžiulę pagarbą, kokios niekas kitas manęs neišmokė, žmogaus vidiniam pasauliui. Aš labai dažnai prisimindavau mūsų buvimą kartu rašydamas šią knygą. Jis vadino save „netikru", nes užėmė mano mamos tėvo, mirusio daug metų prieš man gimstant, vietą.

Bergenas, 1979 metų gegužė *Nilsas Magnaras Grendstadas*

Pratarmė antrajam leidimui

Ankstesnis knygos „Vaizduotė ir jausmai“ leidimas buvo rašomas ypač galvojant apie mokytojus. Atsiliepimai apie pirmąjį leidimą parodė, kad mano nagrinėjamomis problemomis domisi ne vien tik mokytojai.

Tvarkydamas naują knygos leidimą, atsižvelgiau į kur kas daugiau skaitytojų. Tačiau vis dėlto labiausiai galvojau apie žmones, dirbančius vadovais ar konsultantais. Aš pastebėjau, kad knygoje nagrinėjami klausimai taip pat įdomūs žmonėms, apskritai besidomintiems pedagogika ir psichine higiena.

Šiame leidime pridėjau skyrių apie pyktį ir atleidimą. Šie du žodžiai rodo, kaip pastebėjau tai, kas vis labiau aktualu kaskart vis didesniam žmonių būriui. Taip pat kai ką pakeičiau kai kuriuose kituose skyriuose. Tie pakeitimai iš esmės yra redakciniai. Be to, atnaujinau tekstą remdamasis aktualia šios srities literatūra.

Vaizduotės naudojimu, aprašytu šioje knygoje, vis labiau domimasi ir kasdieniame gyvenime, ir profesinėje veikloje. Džiaugiuosi, kad knyga apie vaizduotę ir jausmus daugeliui padėjo. Tikiuosi, kad naujas papildytas knygos leidimas ir toliau tenkins teorinės orientacijos ir praktinio vaizduotės panaudojimo poreikius.

Daug padėjo peržiūrėjusi šį leidimą mano duktė Liv pasiūlydama gerų minčių bei daugelį praktinių užduočių, susijusių su šiuo darbu. Dėkoju už pagalbą ir padrąsinimą!

Kristiansandas, 1988 metų sausis *Nilsas Magnaras Grendstadas*

Pratarmė trečiajam leidimui

Trečiasis knygos „Vaizduotė ir jausmai“ leidimas spausdinamas atsiliepiant į literatūros apie vaizduotės panaudojimą ir tai, kaip mūsų kasdienį gyvenimą veikia jausmai, poreikį. Knygą leidžia META centras, nes leidykla nusprendė jos nebespausdinti.

Aš jaučiu su šiuo leidiniu susijusį liūdesį ir dėkingumą. Liūdesį dėl tėvo Nilso Magnaro Grendstado mirties (jis mirė 1993 metų pavasarį) ir dėl to, kad jo nebėra, kai dar kartą išleidžiama jo knyga. Dėkingumą, kad galiu tęsti jo darbą.

Tikiuosi, kad knyga padės geriau suprasti tą sritį, apie kurią joje rašoma. Knygoje nagrinėjamos problemos daugeliui bus žinomos. Aš taip pat tikiuosi, kad daugeliui knyga suteiks reikiamos pagalbos.

Šio leidimo knygos turinys nebuvo keičiamas.

Dėkoju Olavui Grendstadui ir Aukštųjų mokyklų leidyklai už neįkainojamą pagalbą dar kartą leidžiant knygą.

Kristiansandas, 1996 metų vasaris *Liv Grendstad Rousseau*

I SKYRIUS

KAS YRA VAIZDUOTĖ?

Kas iš mūsų nėra patyręs, kaip malonu pakuoti ir siųsti Kalėdų dovanas. Pakuodamas dovanas, aš nematau gavėjo, bet, galvodamas apie jį, aš džiaugiuosi. Arba aš galiu išgyventi lytinį geismą ir pastebėti, kaip apima seksualiniai jausmai ir atitinkamai reaguoja kūnas.

Kiekvienas iš mūsų yra ko nors ilgėjęsis. Esant tokioms situacijoms, kitas žmogus gali „iškilti prieš mane", ir aš žinau, ką norėčiau daryti, *jeigu* būčiau su tuo žmogumi ar žmonėmis, apie kuriuos galvoju. Aš ne tik galiu „matyti" situaciją, bet ir pastebėti, kaip kyla „atitinkantys situaciją" jausmai. Ilgėdamasis žmogaus, kurio esu netekęs, jaučiu skausmą ir liūdesį, ir man gali pradėti riedėti ašaros. Galbūt aš jaučiu dėkingumą už tai, ką miręs žmogus man yra padaręs. Arba galiu jausti kartėlį dėl skausmo, kurį jis ar ji man suteikė, o gal įsivaizduoti, kaip išsakau jam ar jai „visą teisybę". Tada galiu pastebėti, kaip padažnėja pulsas, staigiai užsiplieskiu arba supykstu.

Tai, ką čia aprašiau, daugeliui yra žinoma iš kasdienių kalbų. Kartais mes girdime sakant: „Kai tik pagalvoju apie tai, ką jis padarė, manyje viskas užverda".

Arba: „Kiekvieną kartą, kai pagalvoju apie mamą, kažkas manyje sušvelnėja, ir aš noriu verkti".

Arba: „Kai pagalvoju apie cirko ekvilibristus, man per nugarą perbėga šiurpas".

Šie pavyzdžiai rodo, kad vien mintys apie kokį nors asmenį ar situaciją gali sužadinti jausmus ir kūno reakcijas, susijusias su tuo žmogumi ar situacija. Šia aplinkybe galime remtis sąmoningai ir tikslingai naudodami vaizduotę susidarius asmeninėms ar profesinėms situacijoms.

Jei jūs kartą ar daugiau džiaugėtės kur nors keliaudami, garantuoju, kad dar *prieš* nuvykdami į vietą, įsivaizdavote, kaip ten bus. Galbūt

jūs galvojote apie žmones, kuriuos ten sutiksite, gerą maistą, galimybę atsipalaiduoti, ar ką kita, kas jus džiugina. Jei jūs ką nors panašaus galvojote, tai ir buvo vaizduotė.

Visi žmonės įsivaizduoja. Tačiau atrodo, kad tik labai nedaugelis *naudojasi* savo vaizduote. Žmonės vaizduojasi numatydami įvairius artėjančių atostogų patyrimus, mintyse matydami naują namą, kurį norėtų turėti, arba „svajodami" apie tai, kaip bus gera, kai galiausiai baigs mokslus. Esant tam tikroms situacijoms, žmonės gali įsivaizduoti nelaimes ir kitus baisius dalykus, kurie gali atsitikti.

Vaizdavimasis ir vaizduotės *panaudojimas* labai skiriasi. Linda Williams (1983, p. 116) teigia, kad tas skirtumas yra toks kaip nelaukiamo lankytojo, kuris tik plepa ir jums trukdo, ir gero kolegos, kuris jums padeda ir palaiko jūsų pastangas.

Šioje knygoje matysime, kaip sąmoningas ir tikslingas vaizduotės panaudojimas gali būti toks „geras kolega".

Vaizduotė yra viena iš mąstymo formų. Mąstymas – labai plati sąvoka, apimanti samprotavimą, svarstymą, domėjimąsi, svajas, haliucinacijas, sapnus ir, kaip minėta, vaizduotę.

Žodis „fantazija" kilęs iš graikiško *phantasia,* kurį galima versti kaip atrodymą. Šis žodis kyla iš veiksmažodžio, reiškiančio „daryti matomą".

Vaizduotė – tai durys į mano vidinį pasaulį ir taip pat durys į išorinio pasaulio išgyvenimą. Svarbūs šie vaizduotės sąvokos aspektai:

1. Laiko ir erdvės ribų išnykimas. Tai leidžia:
   a) „keliauti" į tolimas ir artimas vietas, į praeitį, dabartį ir ateitį;
   b) „susitikti" ir „kalbėtis" su norimais žmonėmis, nepriklausomai nuo to, kur jie yra geografiškai ir istoriškai. Šie vaizduotės ypatumai suteikia plačių galimybių ir ugdymo, ir konsultavimo situacijose.
2. Vaizduotė leidžia visapusiškai išgyventi situaciją ir susitikimą su žmogumi. Tai reiškia, kad aš intelektualiai stebiu situaciją ir išgyvenu tuo metu apimančius jausmus. Taip situacija ir žmonės, su kuriais susitinku, tampa gyvi. Tai nebėra kažkas, apie ką skaitau ar girdžiu, bet kažkas, ką *išgyvenu.*
3. Naudodamasis vaizduote, galiu geriau pažinti *save,* tai, kaip reaguoju esant skirtingoms situacijoms. Vaizduotėje galiu įsigilinti į tam tikrus situacijos aspektus ir pamiršti tuos dalykus, į kuriuos kitu atveju kreipčiau dėmesį.

4. Sąmoningai ir tikslingai organizuota „atradimų kelionė“, į kurią leidžiamės vaizduotėje, paaštrina pojūčius. Tai reiškia, pvz., kad vaizduotėje pamatome tai, ko iki šiol nepastebėdavome. Viena studentė, kalbėdamasi vaizduotėje, pastebėjo, kad jos balsas skamba piktai. Anksčiau ji to nebuvo pastebėjusi. Ji pasakojo: „Dabar aš suprantu, kodėl mano mama daug kartų taip reaguodavo, kai su ja kalbėdavausi. Aš ją atstumdavau savo balsu pati to nė nežinodama“.
5. Padedami vaizduotės, visybiškai išgyvename situaciją ir save toje situacijoje. Tuo remdamasis, galiu išbandyti įvairius elgesio būdus ir pažiūrėti, „kaip tai veikia“.

Vaizduotėje patiriamų išgyvenimų visybiškumas reiškia, kad tai, su kuo susiduriame vaizduotėje, veikia mus (mūsų kūno reakcijas, emocijas ir mintis) beveik taip pat, kaip konkrečios realios situacijos.

„Beveik toks pat poveikis“ reiškia, kad mano reakcijos gali būti šiek tiek stipresnės ar silpnesnės negu būtų esant konkrečiai realiai situacijai, bet daug kuo panašios.

Ši aplinkybė atveria plačias galimybes.

Jei vaizduotėje išsipasakoju kitam žmogui, tai turi beveik tokį pat poveikį, kokį turėtų konkreti ir reali situacija. Kai vaizduotėje susitinku su kokiu nors žmogumi ir atveriu jam ar jai savo širdį, mane tai paveikia beveik taip pat, lyg aš išdrįsčiau tai padaryti iš tikrųjų sutikęs tą žmogų. Tačiau būtina tai daryti rimtai, o ne žaisti.

Kuo skiriasi vaizdavimasis nuo mąstymo?

Paprastai kalbant, mąstyti – tai gebėti operuoti (abstrakčiais) simboliais ir jais naudotis. Apskritai kalbėdami apie mąstymą, turime omeny samprotavimą, svarstymą, analizavimą ir panašias mąstymo formas. Tai paprastai vadinama tikslingu, o vaizduotė – asociatyviniu mąstymu (žr., pvz., Roervik, 1976, 3 skyrių).

Pereidamas nuo svarstymo prie vaizduotės, labiau gilinuosi į situaciją. Užuot aktyviai ir tikslingai galvojęs, aš tarsi leidžiu kilti vaizdiniams. Svarstymas gali būti nesusijęs su žmonių, apie kuriuos galvoju, vaizdais ir žodžiais, kuriuos tie žmonės turi pasakyti. Vaizduo-

tės atveju – priešingai: aš galiu aiškiai „matyti“ žmones, situacijas, „girdėti“ tai, kas sakoma, jausti rankos paspaudimą, kavos kvapą ir saulės šilumą. Svarstydamas aš tarsi laikau daiktus atstu nuo savęs, kartu išlaikydamas atstumą tarp savęs ir savo jausmų bei kūno reakcijų. Kai vaizduotėje „pasineriu“ į situaciją, reaguoju į tai, ką juntu pojūčiais, „visu savimi“.

Perėjimas tarp mąstymo ir vaizduotės yra laipsniškas, ir galima tiksliai pasakyti, kada baigiasi svarstymas ir prasideda vaizduotė. Vaizduotei būdingas *išgyvenimo visybiškumas*: į ją pasineriu visu savimi, nevaržomas minčių apie įvykių „galimumą“, „logiškumą“, „protingumą“, „įmanomumą“.

Kai šioje knygoje ir savo praktinėje veikloje vartoju žodį „vaizduotė“, mintyse turiu daugiau šioje srityje vartojamų žodžių. Kiti tą patį reiškinį nusakantys žodžiai – tai vaizdavimasis ir vizualizacija. Nors šių žodžių prasmė skiriasi, specialiojoje literatūroje jie dažnai vartojami vietoj vienas kito.

Ar visi gali naudoti vaizduotę?

Atsakymas aiškus – taip. Ne visi išgyvena vaizdinius vienodai gyvai ir intensyviai, bet atrodo, kad visi vidiniu žvilgsniu gali matyti situacijas. Bent jau kiekvienas gali „galvoti“ apie situacijas, kuriose nori atsidurti. Jei jūs esate iš tų žmonių, kurie mano, kad negali naudoti vaizduotės, pagalvokite štai apie ką:

Jūs išgirdote pravažiuojantį greitosios medicinos pagalbos ar gaisrinės automobilį su įjungtu garsiniu signalu. Vargu ar jūs tik atkreipėte dėmesį į garsą, vienaip ar kitaip nepagalvoję, ar neatsitiko nelaimė ir jei taip, tai kur, arba kur galėtų būti gaisras. Galbūt jūs pasakėte sau mintyse, kad bijote, kas gali būti atsitikę. Jei jūs esate ką nors panašaus patyrę, tai buvo viena iš vaizduotės formų.

Nors vaizdiniai gali būti gana neaiškūs ir žmogus tik „galvoja“, kad patenka į tam tikrą situaciją, poveikis įsivaizduojančiam žmogui yra beveik toks pat.

Jozephas E. Shorras (1983), stengęsis vaizduotę taikyti psichoterapijoje, pasakoja, kaip jis mokė pasitelkti vaizduotę klientus, manančius, kad jie negali jos efektyviai naudoti:

Aš galiu visai paprastai jų paklausti, ką jie likusią dienos dalį veiks. Paskui, kai jie papasakoja, ką planuoja veikti, pasakau, kad tai buvo vaizduotės panaudojimas. Arba paklausiu, ar jie taupo pinigus ateičiai. Dažniausiai jie ima pasakoti, kokios ateities norėtų. Aš ir vėl pabrėžiu, kad tai yra efektyvus vaizduotės naudojimas. Ar yra žmogus, niekada gyvenime nesvajojęs? Kadangi visi vienaip ar kitaip svajoja, visi, žinodami tai ar ne, naudoja vaizduotę.

(Shorr, 1983, p. 14)

„Kas, jei" metodas

Nepaisant to, ar žmogus gali naudoti vaizduotę, jam gali padėti „kas, jei" metodas. Šis metodas daug kuo panašus į vaizduotę, pirmiausia tuo, kad „čia viskas įmanoma". Jis gali būti naudojamas kartu su vaizduotės pratimais. „Kas, jei" metodas, lyginant su vaizduote, turi privalumų ir gali duoti tai, ko nesuteikia vaizduotė. Tiems, kuriems „nesiseka" naudoti vaizduotę, „kas, jei" metodas gali būti geras pakaitalas.

Kai su žmogumi susitinkama ir kalbamasi vaizduotėje, išgyvenimas paprastai būna visybiškas – apimantis protą, jausmus ir kūno reakcijas, o „kas, jei" metodas yra labiau susijęs su mąstymu. Jo naudojimas – tai pirmiausia intelekto darbas. Aš vis dėlto galiu patirti apimančius jausmus ir pastebėti, kaip į tai, ką turiu pasakyti, gali reaguoti kūnas. Kadangi „kas, jei" metodas pirmiausia yra intelektualus svarstymas apie tai, kas galėtų atsitikti, *jei* būtų tas ir tas, savo jausmus ir kūno reakcijas galiu laikyti atstu nuo savęs.

Tai gali pailiustruoti toks pavyzdys:

„*Jei* aš turėčiau ką nors, kas mane suprastų ir norėtų atvirai išklausyti, aš papasakočiau, koks vienišas kartais jaučiuosi. Papasakočiau, kaip aš ilgiuosi ko nors, kam galėčiau išsipasakoti. Ne pasiplepėti, nes plepėti galiu su daug kuo, bet tokio žmogaus, kuriam išdrįsčiau *atsiverti*. Tokio, kuriam papasakočiau apie savo ilgesį, savo džiaugsmus, tai, kas man sunku, apie tai, kad dažnai jaučiuosi toks mažas..."

Nors, taikydamas šį metodą, galiu laikytis nuošaliai nuo savo jausmų, vis tiek juos pastebiu ir darau kažką labai svarbaus – *aš įvardiju savo jausmus*. Padarau tai papasakodamas, ką aš sakyčiau, *jei* turėčiau sakyti, ko prašau, kuo džiaugiuosi, ko turiu gailėtis.

Jei į tokį tiesioginį pokalbį leidžiuosi vaizduotėje, paprastai susiduriu su jausmais, apimančiais bepasakojant. Ne visiems patinka taip susidurti su savo jausmais. Tačiau aš patyriau, kad net didžiausi skeptikai gali išreikšti tai, ką jie galėtų patirti, *jei* darytų tai ir tai arba *jei* išsipasakotų žmogui, kuriuo tikrai pasitikėtų.

Žmogus gali skeptiškai žiūrėti į atsivėrimą kitam vaizduotėje, truputį bijoti galinčių apimti jausmų arba jam gali būti sunkų įsivaizduoti save kalbantį su kažkuo vaizduotėje, tad „kas, jei" metodas gali būti geras darbo būdas. Būtina sąlyga, kad žmogus bent taip norėtų gauti pagalbą, kad imtųsi svarstyti, ką jis pasakytų, *jei* turėtų su kuo pasikalbėti, *jei* turėtų, kas jo išklausytų.

Taigi „kas, jei" metodas yra geras ir saugus būdas dirbti su dalykais, su kuriais kitaip žmonės atsisakytų dirbti patys vieni ar su kuo nors kitu.

Du pagrindiniai vaizduotės tipai

Galima skirti atvirąją receptyviąją (priimančią) ir aktyviąją tikslingą vaizduotę.

Atviroji receptyvi vaizduotė yra ta, kai aš paprasčiausiai atsiveriu ir leidžiu kilti tam, kas iškyla. Aš nusiteikiu atvirumui, tikėdamas, jog tai, kas man tikrai svarbu, atsiskleis. Tai iliustruoja toks pavyzdys:

Jauna moteris sunkiai išgyveno prieštaravimą tarp buvimo krikščione ir pagiežos, kurią jautė savo mirusiam tėvui. Ji ilgai stengėsi įveikti šį sunkumą. Vieną dieną, kai mes pakalbėjome apie šią situaciją, aš jos paprašiau užsimerkti ir leisti iškilti vaizdiniui, kuris padėtų atsikratyti šio sunkumo. Netrukus ji pasakė: „Aš matau Kristų ant kryžiaus. Tarp Kristaus ir savęs matau tėvą". Į klausimą, ar tai jai ką nors sako, moteris spontaniškai ir tvirtai atsakė, kad galiausiai jai paaiškėjo: „Aš negaliu būti krikščionė, neišsprendusi su tėvu susijusios problemos".

Aktyviosios tikslingos vaizduotės atveju išeities taškas yra aiški problema, kurią noriu išspręsti, tai, kas susikaupę mano širdyje, apie ką noriu su kuo nors pasikalbėti, į ką noriu įdėmiau pažvelgti, ar koks kitas dalykas, kurį, mano manymu, vaizduotė gali padėti išspręsti. Turėdamas tokį tikslą, vaizduotėje susitinku su žmogumi

arba patenku į situaciją, kuri man gali šiuo konkrečiu atveju padėti. Tai gali pailiustruoti pora pavyzdžių:

Žmogus išgyvena konfliktą su tėvu. Tai kliudo jam dirbti. Jį graužia sąžinė, jis jaučia nerimą. Aš paprašau jo užsimerkti ir vaizduotėje pasikalbėti su savo tėvu. Prašau, kad jis pasakytų, ką jaučia ir šiuo metu galvoja. Vyras daro tai, ko aš prašau, ir kalbasi su tėvu. Po valandėlės jo skruostais ima riedėti ašaros, jis atrodo nepaprastai susijaudinęs. Baigęs jis su palengvėjimu sako: „Buvo gera pasikalbėti su tėvu. Aš jame pastebėjau tai, į ką anksčiau nekreipdavau dėmesio". Kai aš vėliau kartą sutikau šį vyriškį, jis pasakojo, kad pasikalbėjus su tėvu jam labai palengvėjo. Jis daugiau nebejautė nerimo.

Kai kurios sąmoningo vaizduotės naudojimo prielaidos

Apskritai galiu pasakyti, kad juo labiau žmogus gali atsipalaiduoti, tuo daugiau jis gali gauti naudodamas vaizduotę. Atsipalaiduoti padeda keletas gilių, ramių įkvėpimų ir iškvėpimų. Pabandę įsitikintumėte, kad negalima tuo pat metu giliai kvėpuoti ir būti įsitempusiam. Taip pat svarbu ant kėdės sėdėti tiesiai ir kuo patogiau, geriausia – abi kojas atrėmus į grindis, rankas padėjus ant kelių. Vaizduotės pratimo metu gali apimti snaudulys, todėl svarbu sėdėti tiesiai ir pakelta galva[1]. Daugumai patinka per vaizduotės pratimus užsimerkti. Tada lengviau sukaupti dėmesį ties tuo, kas vyksta.

Kita svarbi prielaida – noras atsiverti tam, kas turi iškilti. Vaizduotėje visai nebūtinai iškyla tai, ko tikimės. Kai aš padedu žmonėms naudotis vaizduote tam, kad jie gautų pagalbą, esant įvairioms situacijoms, dažnai išgirstu: „Aš to nelaukiau", arba: „Niekada nebūčiau pagalvojęs, kad *tai* buvo kliūtis iškilusiai problemai išspręsti".

Noras atsiverti pirmiausia reiškia atvirumą tam, kad gali būti kitokių svarbių veiksnių, negu aš *manau*. Paulius Watzlawickas (1974) knygoje „Pasikeitimas" daug kartų pabrėžia, jog problema yra ta,

[1] Viena mano studentė, kuri mokėjo rusiškai, po to, kai aš paaiškinau, kaip reikia sėdėti per vaizduotės pratimą, pasakojo, kad stuburas rusiškai – toną duodanti kolona. Ji taip pat sakė, kad Tarybų Sąjungoje buvo sakoma: „Kai nugara tiesi, dvasia laisva".

kad mes *manome*, jog žinome sprendimą. Todėl dažnai jo nerandame, kol neatsisakome to, ką laikome sprendimu. Daugelis iš mūsų yra ne kartą patyrę, kaip nelengva atsisakyti to, ką laikome tinkamu. Jei aš labiau suinteresuotas laikytis to, ką laikau tinkamu, negu rasti gerą sprendimą, greičiausiai jo visai nerasiu.

Viena mano studentė po vaizduotės pratybų su manimi sėdėjo rami ir gerokai suglumusi. Kai paklausiau, kas atsitiko, ji atsakė: „Aš kovojau su šia problema tiek daug metų, o ją išspręsti taip paprasta".

Iš tikrųjų gali būti paprasta ją išspręsti, bet kartu tai nebūtinai lengva. Aš taip iliustruoju skirtumą tarp to, kas yra paprasta ir kas yra lengva. *Paprasta* nueiti pas žmogų prašyti atleidimo, kai manau, kad padariau jam ką nors negero. Aš galiu nueiti pas jį, ištiesti ranką ir pasakyti: „Atleisk". Tačiau tai padaryti nelengva. Tai rodo faktas, kad daugelis žmonių ilgai laukia, kol atlieka šį paprastą veiksmą. Kažkodėl atsiprašyti nelengva, nors patį veiksmą atlikti paprasta.

Naudojant vaizduotę problemoms spręsti, atsitinka kažkas panašaus. Dažnai būna sunku, nes atrodo, kad *gali* iškilti tokie dalykai, kurių negalėsiu kontroliuoti. Tuo pat metu reikia pripažinti paradoksą, kad dalykai, kuriuos *galime* kontroliuoti, nepadeda rasti sprendimo.



Vaizdinių savireguliavimas

Vaizduotės paveikslai yra savireguliuojantys, t. y. žmogui nekyla stipresnių vaizdinių, negu tuo metu jis gali priimti. Tai reiškia, kad negalvojantis ir nepagarbus vadovas pratimo metu žmogui negali daryti spaudimo, nes iškylantys vaizdiniai visada bus tokie, kurie nesukels žmogui nereikalingų stiprių reakcijų. Pavyzdžiui, jei aš bijau sutikti žmogų, galintį iškilti vaizduotėje, šis žmogus stovės nutolęs, žiūrės kita kryptimi arba bus užsiėmęs kuo nors kitu, o ne manimi.

Jei žmogui, su kuriuo susitinku vaizduotėje, pateikiu klausimą, bet bijau atsakymo, negausiu jokio atsakymo arba greičiausiai gausiu aptakų ir nereikšmingą atsakymą. Arba gali būti, kad aš tiesiog neišgirsiu atsakymo. Jei žmogus, su kuriuo kalbuosi vaizduo-

tėje, manęs negirdi, vadinasi, išties nedrįstu pripažinti to, su kuo susiduriu.

Tai rodo ištrauka iš vaizduotės pratimo:

Viena studentė skundėsi, kad žmogus, kuris iškildavo jai vaizduotėje, visada būdavo toli nuo jos arba nusisukęs. Kad ji pati atrastų tai, kas ją domino, pasakiau: „Užsimerkite. Leiskite, kad prieš jus iškiltų koks nors žmogus. Pasakykite, kada tai įvyks".

Po kurio laiko ji pasakė, kad prieš ją iškilo N. Aš paklausiau, ar jis arti, ar toli nuo jos.

Studentė: „Tai keičiasi. Jis kartu ir arti, ir toli".

Aš: „Ar jūs galite matyti jo veidą?"

Studentė: „Ne, jis sėdi susilenkęs, ir jo veidas paslėptas".

Aš: „Pajuskite, ar jūs norite pamatyti jo veidą ir akis".

Studentė (po pauzės): „Ne, man atrodo, aš bijau pamatyti jo veidą ir akis".

Paprašiau jos grįžti atgal ir atsimerkti, tada paklausiau: „Na, ar jūs atradote, kas iš tikrųjų vyksta?"

Iš pradžių ji žiūrėjo į mane nesuprantančiu žvilgsniu. Paskui pasirodė, kad jai kažkas paaiškėjo, ir ji šypsodamasi atsakė: „Nuostabu. Jis slėpė savo veidą, nes aš bijojau jį matyti. Nuostabu".

II SKYRIUS

APIE JAUSMŲ ĮVARDIJIMĄ

APIE KALBĖJIMĄSI SU SAVIMI IR ATSIVĖRIMĄ DIENORAŠČIUI

Ir fizinei, ir psichinei sveikatai palaikyti būtina įvardyti tai, kaip jaučiamės būdami patys su savimi ir su kitais žmonėmis (žr., pvz., Brown, 1984). Dažnai apie sunkumus išgyvenantį žmogų girdžiu sakant: „Jei tik jis turėtų kam atsiverti“. Ne visiems pasiseka turėti greta žmogų, kuriam galima atsiverti būtent tada, kai to reikia. Kai kas apskritai neturi kuo pasitikėti.

Neturintiems su kuo pasikalbėti ir kuo pasitikėti žmonėms per tam tikrą laiką susikaupia daug neišsakytų dalykų – ir gerų, ir blogų, ir džiaugsmo, ir skausmo. Dažnai gali būti taip pat skausminga neturėti su kuo pasidalyti savo džiaugsmu, kaip ir vienam išgyventi skausmą. Jei aš išties neturiu su kuo pasikalbėti, galiu imti jausti tuštumą ir vienatvę. Tai nebūtinai pastovus jausmas. Aš dažnai galiu jaustis patenkintas ir saugus, kupinas geros nuotaikos. Tačiau kartais mane gali apimti vienatvė ir neviltis, tada viskas atrodys tamsu ir liūdna. Kai kurie žmonės su niekuo nesidalija šiais jausmais, kiti turi draugų ar kolegų, su kuriais gali atvirai kalbėtis, dar kiti atsiveria dienoraščiui arba kalbasi su pačiais savimi.

Tam, kad pripažinčiau tiesą apie save, pvz., savo troškimus, džiaugsmus, nusivylimą, pergales ar galbūt kartėlį, man būtina mokėti save pažinti. Jei aš nepažįstu savęs, būdamas su kitais žmonėmis, galiu greitai pasijusti nesaugiai. Jei aš bijau pažinti save, bijosiu, kad ir kiti gali mane pažinti. Tačiau jei pripažįstu tiesą apie save, mano nuostata savo paties atžvilgiu iš karto pasikeičia. Pripažinti tiesą apie save gali būti skausminga ar gera, bet, kai aš ją

pripažįstu, ji nebėra pavojinga. Tai primena pasakų patyrimą, kai žmonės nugali trolius sužinodami jų vardus[1].

Šiame kontekste pripažinti – reiškia pasakyti, kas manyje vyksta, nors ir kas bebūtų.

Yra daug būdų, padedančių pripažinti tai, kas su mumis vyksta. Galima atsiverti dienoraščiui, kalbėtis su savimi, tiksliau, kalbėti sau. Dar vienas būdas – vaizduotėje susitikti su žmogumi, kuriuo pasitiki ir jam papasakoti viską, kas slegia. Apsistosime ir pažvelgsime, kaip kiekvienas iš šių būdų naudojamas ir kaip jie veikia.

Apie kalbėjimąsi su savimi

Rašydamas apie kalbėjimąsi su savimi, turiu omenyje sąmoningą ir tikslingą tokį „pasikalbėjimą". Kai aš kalbuosi su savimi, įvardiju kažką taip, kad pats girdėčiau save tai sakant. Kalbėjimas su savimi mane veikia beveik taip pat, kaip užrašymas to, ką jaučiu ir galvoju. Garsiai ištarti žodžiai, kad pats juos girdėčiau, veikia stipriau, negu pasakyti „mintyse".

Kalbėjimas su savimi arba sau panašus į dienoraščio rašymą, išskyrus tai, kad čia aš *ištariu* žodžius, užuot juos *užrašęs*. „Pokalbio" forma, kurią pasirenku, visiškai priklauso nuo aplinkybių. Kalbėtis su savimi galiu tada, kai esu vienas ir niekas manęs negirdi, pavyzdžiui, eidamas pasivaikščioti, važiuodamas automobiliu arba būdamas vienas kambaryje, kai žinau, kad niekas manęs negirdi. Tad kalbėjimuisi su savimi nereikia jokios papildomos „įrangos" – sąsiuvinio ar pieštuko, taigi tai paprasta padaryti.

Kalbėjimasis su savimi ir dienoraščio rašymas veikia taip pat. Abiem atvejais svarbu, kad žmogus sakytų ar rašytų būtent tai, ką jaučia ar galvoja tuo momentu. Jei jūs netrukus imsitės užduoties, kuri jus džiugina, galite užrašyti, pavyzdžiui, tokius žodžius:

> Aš džiaugiuosi būsimu susitikimu su kitais. Aš truputį didžiuojuosi, kad gerai supratau problemą, kurią visi svarstysime. Šiuo momentu pajutau

[1] Knygoje „Meilė ir valia" Rollo May pateikia įdomią diskusiją apie to, kas vyksta su mumis, įvardijimą.

piktavališką malonumą: aš nemanau, kad kiti labai gerai suprato problemą. Ne, štai ir vėl aš su savo nuostata „aš vienintelis viską žinau". Tikrai norėčiau būti tolerantiškesnis ir geresnis žmonėms. Na, aš džiaugiuosi nepaisydamas to, kad dirbsiu kartu su kitais..."

Atsivėrimas dienoraščiui

Atsiverti dienoraščiui čia reiškia labai paprastą dalyką: rašyti tai, kas guli ant širdies, nebūtinai į specialų sąsiuvinį. Kartais geriausia iš karto suplėšyti į skutelius ir sudeginti, ką parašote. Taip būna tada, kai rašote apie tokius slaptus asmeninius dalykus, kad nenorite, jog *kas nors* juos skaitytų. Svarbu *užrašyti*.

„Atsiverti" dienoraščiui, aišku, nėra tas pats, kaip išsipasakoti žmogui, kuris tikrai gali išklausyti ir rimtai žiūrėti į tai, ką jam patikite. Tačiau dienoraščio rašymui būdingas svarbiausias elementas – tai, ką jaučiate, galvojate, apie ką svajojate ar ko bijote, *įvardijama žodžiais*. Dažnai girdime sakant „išganingi žodžiai". Žodžiai apie tai, kaip jaučiuosi, yra išganingi, nepaisant to, ar juos pasakau esančiam ir manęs besiklausančiam žmogui, sau pačiam ar dienoraščiui.

Kaip pavyzdį pateiksiu mokytojo išsipasakojimo dienoraščiui ištrauką:

Kas aš iš esmės esu? Mokymo mašina? Tironas? Tiesiog rūpestingas žmogus? Nevykėlis, niekada nepatiriantis prasmingo bendrumo su mokiniais? Įkvepiantis mokytojas, kasdien besidžiaugiantis darbe pasiekiamais tikslais ir suvokiantis save kaip gerbiamą ir mylimą mokinių?

Ne, tikriausiai aš esu tikras absoliutus monarchas, padarantis viską taip, kaip noriu?

Ne, greičiausiai aš esu vienišas. Aš neturiu nieko, kam iš tikrųjų galėčiau patikėti su mokytojo darbu susijusius dalykus, savo džiaugsmą ir rūpesčius. Kartais aš galvoju, ar tai, ką darau, apskritai turi kokią nors prasmę. Kitais momentais manau, jog mokytojo darbas yra pats prasmingiausias, kokį tik galima įsivaizduoti.

Kartais aš norėčiau turėti tokį žmogų, su kuriuo būdamas galėčiau visiškai atsipalaiduoti. Tiesą sakant, kartais norėčiau su kuo nors pabūti mažas. Jei būčiau mažas, galėčiau papasakoti savo sva-

jones, ir niekas iš manęs nesijuoktų. Jei turėčiau žmogų, kuriuo visiškai pasitikėčiau, galėčiau jam papasakoti, kad kartais jaučiuosi toks pavargęs ir prislėgtas, jog noriu vien tik ilsėtis. Kažin, ar tokiais momentais aš nenoriu numirti. Tada man nebereikėtų eiti į darbą. Galbūt kažkas manęs pasigestų, bet kai kas tik apsidžiaugtų. Nors aš buvau gerokai neteisingas savo šeimai, vis dėlto aš juos myliu. Taip, jie manęs pasigestų. Kai kurie kolegos taip pat. O mokiniai? Manau, kad Tornbjornas manęs pasigestų. Jam tikrai buvau bjaurus ir šiurkštus. Jis taip niekingai elgiasi, kad aš norėčiau... Tiesą sakant, norėčiau jį prigriebti. Ir vis dėlto manau, kad Tornbjornas pastebėjo, kad jį mėgstu. Spėju, kad jis pastebėjo, jog už mano šiurkštaus elgesio slypi baimė. Ne, ne baimė, o bejėgiškumas. Kai aš tikrai norėjau ką nors padaryti, ir jaučiau, kad man sekasi, jis galėjo pasakyti kokią repliką pataikydamas į pačią skaudžiausią vietą. Tada pajusdavau mane apimantį bejėgiškumą. Taip, Tornbjornas tikriausiai pastebėjo tą bejėgiškumą. Aš taip pat manau, kad jis pats jautėsi bejėgis tada, kai taip elgėsi.

Ir Oivinas. Kai apie jį galvoju, jaučiu, kad ašaros visai arti. Aš negaliu prie jo prieiti! Aš negaliu jo pasiekti ir jam pasakyti, kad jis man kelia rūpestį. Taip, mes kartais bendraudavome. Manau, kad mudu su Oivinu panašūs. Jame atpažįstu save: jis kartu užsispyręs ir švelnus. Manau, niekada nepamiršiu to karto, kai jis sėdėjo ir mėgino išspręsti uždavinius per matematikos kontrolinį darbą. Jo energija ir pasiryžimas išsisėmė. Ir daugelis atsakymų buvo klaidingi. Aš vos nepravirkau. Kodėl taip turi būti? Jei aš galėčiau jam pasakyti, kad jis yra geras, nors nėra gabus matematikai. Jis vis tiek yra geras! Dabar aš tarsi matau save, pasakantį tai jam. Mes vieni. Aš žiūriu į jį. Mano akyse ašaros. Taigi aš sakau: „Oivinai, tu vis tiek esi geras". Manau, jis supranta, ką noriu pasakyti, nes jame kažkas tarsi ištirpsta, ir ima riedėti ašaros. Man jos rieda taip pat. Mes esame kartu ir suprantame vienas kitą. Manau, kad jis supranta ir mano bejėgiškumą, o aš savyje jaučiu šilumą.

Ne, aš neturiu leisti vaizduotei mane užvaldyti. Tačiau tai tikrai keista. Tarsi Oivinas ką tik buvo priešais mane, ir aš pajutau, kaip kažkas ištirpo manyje ir iš akių nuriedėjo nedidelės ašaros.

Popieriuje užrašyti žodžiai veikia stipriau, negu vien galvojimas „sau pačiam". Pirmuoju atveju tarsi viskas padaroma rimčiau.

Prieš kelerius metus aš pats tai stipriai išgyvenau. Tuo metu jaučiausi prislėgtas ir išsekęs. Staiga mane persmelkė mintis: „Ar tik aš nesergu psichine liga?“ Ši mintis mane išgąsdino, ir aš nebegalėjau apie tai galvoti, o juo labiau rašyti. Galiausiai vieną dieną užrašiau visiškai taip, kaip jaučiausi ir galvojau: „Aš bijau susirgti psichine liga“. Staiga tarsi kažkas sunkaus nusirito nuo manęs. Kai tik įvardijau daug kartų mane persmelkusią mintį, pajutau palengvėjimą. Skausminga mintis manęs nepaliko, *bet ji nebebuvo tokia gąsdinanti.*

Apie atsivėrimą vaizduotėje

Gali pasitaikyti situacijų, kai nepadeda nei kalbėjimasis su savimi, nei dienoraščio rašymas. Aš noriu kalbėtis *su kuo nors*.

Pavyzdžiui, aš galiu galvoti: „O, kad NN dabar būtų čia!“ Tada galėčiau užsimerkti, įsivaizduoti NN ir pasakyti, kas guli man ant širdies:

„Dabar aš taip ilgiuosi ko nors, su kuo galėčiau kalbėtis, kas tikrai mane *girdėtų*, žiūrėtų į mane rimtai, mane gerbtų ir su kuo jausčiausi *saugiai*. Kai dabar kalbu su tavimi, manyje tarsi kažkas atsileidžia. Jaučiuosi saugiai. Man skaudu, kai neturiu su kuo pasikalbėti. Tada pasidarau piktas, taip pat gal nusiminęs ir prislėgtas. Dabar man gera kalbėtis su tavimi. Tu tik klausaisi manęs nesiaiškindamas ir nekomentuodamas. Gera pasakyti tai, ką jaučiu niekam nekomentuojant. Kodėl negalėtų būti daugiau tokių kaip tu! Kai tu manęs klausaisi, išdrįstu pasakyti tokius dalykus, kurių kitaip neišdrįsčiau pasakyti. Aš kažkaip jaučiuosi saugiai sakydamas, kas man skaudu. Tikiu, kad nepaisydamas to, ką aš tau atvirai pasakysiu, tu vis tiek mane išklausysi. Taip gera pastebėti, kad aš tau kažką reiškiu. Ačiū už tavo norą mane išklausyti. Aš mielai ateisiu pas tave ir kitą kartą“.

Dar keletas detalių apie tai, kaip galima kalbėtis vaizduotėje.

Kai jūs ilgitės žmogaus, kuriam galėtumėte atsiverti, galite pasirinkti žmogų iš tų, kuriais pasitikite. Galite pasirinkti gyvą ar jau mirusį žmogų. Nesvarbu, ar jūs jį pažįstate, ar ne. Svarbiausia, kad pasitikėtumėte žmogumi, su kuriuo pasirenkate kalbėti.

Galite daryti taip:

Atsisėskite patogiai, tiesiai. Užsimerkite, taip bus lengviau. Pagalvokite apie žmogų, kurį pasirinkote, kad jus išklausytų. Gerai, jei galite jį ar ją matyti vaizduotėje, bet tai nėra būtina. Taigi pasakykite tam žmogui garsiai arba mintyse tai, kaip jaučiatės šiuo momentu, pvz., kaip jums šiandien sekėsi darbe, arba jaučiatės savo gyvenamojoje aplinkoje. Jei manote, kad nesmagu taip sėdėti ir kalbėtis su žmogumi, kurio čia nėra, taip ir pasakykite. Jei jums liūdna vien nuo minties apie tai, kas guli ant širdies, pasakykite ir tai. Jei padarėte ką nors ypač gero ir tuo džiaugiatės, pasakykite, kaip jaučiatės. Jei pykstate ar jaučiate nuoskaudą žmogui, kuris su jumis pasielgė neteisingai, pasakykite. Trumpai tariant, pasakykite tai, kas jums kelia nerimą tą akimirką, taip pat ir tai, kaip jaučiatės, kalbėdami su žmogumi, kurį turite omenyje.

Tai iliustruoja dar keli tokių „pokalbių" pavyzdžiai.

Yra tiek daug smulkmenų, teikiančių man džiaugsmą, ir man dažnai trūksta žmogaus, su kuriuo galėčiau apie tai kalbėti. O aš taip norėčiau kam nors papasakoti apie tai, ką nuveikiu. Aš didžiuojuosi savimi dėl to, ką padarau, dėl to, ko niekas kitas nesupranta, negali padaryti taip gerai, kaip aš. Aš beveik dainuoju viduje iš džiaugsmo, dėl to, ką moku. Kartu kažkaip gaila: aš nepažįstu nieko, išskyrus tave, kam galėčiau apie tai papasakoti. Todėl aš džiaugiuosi, kad galiu pas tave bet kada ateiti, nes tu visada klausaisi, nesvarbu, ką kalbėčiau... Keista. Aš atsimerkiu, esu vienas kambaryje, tačiau atrodo tarsi tu būtumei čia buvęs. Tam tikra prasme tu tebesi čia...

Gera vėl ateiti pas tave. Aš nuolat išgyvenu širdgėlą dėl to, kad man nepavyksta perduoti mokiniams to, ką jaučiu... Gera pastebėti, kad tu manęs klausaisi. Tu esi beveik vienintelis, su kuo galiu būti tokia atvira. Dabar, kai tai sakau, giliai manyje kyla verksmas. Dabar jaučiuosi tokia vieniša, bet tuo pat metu džiaugiuosi, kad galiu sėdėti ir kalbėtis su tavimi. Aš žinau, kad tai vyksta tik mano vaizduotėje, bet vis dėlto kalbantis su tavimi palengvėja. Tu gerai mane supranti. Ne visi tai gali. Galbūt niekas kitas. Aš vis dar giliai jaučiu verksmą. Kartais aš noriu galėti verkti, bet man nepavyksta... Gera su tavimi kalbėtis. Ačiū už pagalbą!

Jei žmogus nepratęs kalbėti su savimi, rašyti savo minčių ir jausmų, jam gali būti sunku „iš karto pasikalbėti" su žmogumi, sutinka-

mu vaizduotėje. Tada galima elgtis taip, *tarsi* šis žmogus sėdėtų tiesiai priešais jus. Daugeliui tokie pokalbiai greitai pavyksta.

Jei jums sunku įsivaizduoti ar rasti žmogų, kuriuo galėtumėte pasitikėti, arba jaučiatės nejaukiai ar skeptiškai vertinate pokalbį vaizduotėje, jums gali padėti *„kas, jei"* metodas (žr. I skyrių).

Kas vyksta pokalbio vaizduotėje metu?

Svarbiausia, kad aš *pripažįstu tai, kas yra tiesa apie mane*, išsipasakodamas vaizduotėje sutinkamam žmogui. Įvyksta taip, tarsi ji ar jis padeda man išlieti tai, kas guli ant širdies. Įsivaizduodamas, kad matau žmogų, kuris yra geras klausytojas ir mane supranta, išdrįstu pasakyti, kas man iš tikrųjų yra. Ir kai tai pasakau, be užuolankų *pripažįstu*, kas yra tiesa apie mane. Tuo pat metu įsivaizduodamas, kad žmogus manęs iš tikrųjų klauso ir supranta, įsisąmoninu, ką reiškia būti suprastam ir rimtai priimamam. Šis išgyvenimas pamažu užima jausmo, kad neturiu kuo pasitikėti, vietą. Tuo pat metu imu vis labiau pasitikėti tuo, kas manyje vyksta, nes įvardijau tai kalbėdamasis su „besiklausančiuoju".

Koks yra pokalbio vaizduotėje poveikis?

Aš ne tik įvardiju mintis ir jausmus, bet tai, ką pasakau, nutiesia kelią pokalbiams su žmonėmis, kuriuos sutinku akis į akį realiame gyvenime. Man ir toliau gali trūkti žmogaus, kuriam galėčiau išsipasakoti tikrovėje, bet vis tiek po tokio pokalbio vaizduotėje lengviau susitikti su žmonėmis, nes juk aš *turiu* su kuo pakalbėti. Tačiau tai nevyksta savaime. Galima pasikalbėti vaizduotėje ir to pokalbio metu nemažai sužinoti apie save, tačiau ateityje tai gali nieko nereikšti. Taip gali atsitikti, jei po pokalbio vaizduotėje jūs, pavyzdžiui, numojate į viską ranka ir pasakote, kaip man yra sakęs vienas žmogus: „Bet kas iš to, jei aš vis tiek neturiu su kuo pasikalbėti kasdieniame gyvenime. Tai vien tik savęs suerzinimas".

Pokalbis vaizduotėje nepakeičia jus supančios tikrovės, bet jis padeda kitaip priimti tikrovę. Taip pat jūs galėsite saugiau pasijusti kasdien nutinkančiose situacijose. Tuo pačiu galite po truputį iš-

drįsti keisti tai, ką manote reikalinga, nes tai, kas jumyse įvyko, paskatins kitaip priimti aplinką.

Jei aš nusiteikęs atvirai mokytis iš to, kas vyksta, patyrimas rodo, kad pokalbiai vaizduotėje mane veikia beveik taip pat, tarsi aš kalbėčiausi su žmogumi iš kūno ir kraujo, akis į akį (plačiau apie tai – VIII skyriuje).

Kita pokalbių vaizduotėje funkcija ta, kad jie palengvina kalbėjimąsi su realiu žmogumi, kuriuo galiu pasitikėti. Pokalbiai vaizduotėje padeda sumažinti savęs paties ir to, kas manyje gali glūdėti, baimę. Kai išsipasakoju žmogui, kuriuo pasitikiu, įvardiju tai, kas manyje vyksta, ir daugiau to nebijau.

Ar pokalbiai vaizduotėje yra bėgimas nuo tikrovės?

Galbūt kažkas tvirtins, kad pokalbiai vaizduotėje yra bėgimas nuo tikrovės, svajojimas, okultizmas ar dar kas nors blogiau.

Jie gali tokiais tapti tiems, kurie to nori. Tačiau jei šį metodą naudojame nuoširdžiai norėdami augti kaip žmonės, atvirai ir sąmoningai pripažindami tai, ką darome, pokalbiai vaizduotėje nėra nei bėgimas nuo tikrovės, nei svajojimas. Kaip daugelis kitų įrankių, vaizduotė gali būti naudojama ir kažkam sugadinti, ir sukurti.

Pokalbiai vaizduotėje būtų bėgimas nuo tikrovės, jei kažką daryčiau nesąmoningai, pasiduodamas pamažu mane įtraukiančiam elgesiui. Tačiau kai šiame skyriuje aprašytą metodą naudoju kaip būdą kažką išsiaiškinti ir pažinti save, vyksta priešingas dalykas: aš įgaunu gebėjimą geriau priimti tikrovę, kurioje gyvenu.

Kas vyksta, kai atsiveriame dienoraščiui arba kalbamės su savimi?

Kai žmogus sėdi ir dėsto mintis popieriuje, vyksta daug dalykų. Dabar noriu atkreipti dėmesį į štai ką: aš žodžiais įvardiju tai, kas manyje vyksta, apie ką galvoju, ką jaučiu, ko noriu ir t. t. Anksčiau pateiktame pavyzdyje mokytojas pasako daug dalykų, apie kuriuos, manau, nepasako kitiems žmonėms: kad jis neturi kuo pasitikėti,

yra vienišas, kad kartais jaučia apimantį bejėgiškumą ir kartais bijo mokinių.

Galime paklausti, ar tada būtina *užrašyti* žodžius ar *pasakyti juos garsiai*. Ar būtų ne tas pats, jei aš ištarčiau juos *mintyse sau pačiam*?

Paprastai veiksmingiau užrašyti žodžius popieriuje arba pasakyti garsiai, kad patys juos girdėtume. Galbūt tai susiję su operavimu didesniu „kanalų" skaičiumi. Aš naudoju savo kalbos organų raumenis ir juos *jaučiu*, o tuo pat metu *girdžiu* tai, ką sakau.

Tas pats pasakytina apie minčių užrašymą: *jaučiu*, kaip pieštukas, spaudžiantis popierių, liečia ranką ir tuo pat metu *matau* žodžius popieriuje.

Tikriausiai užrašomi ar ištariami žodžiai, moksliškai tariant, veikia sužadinančiai. Tai, kad žodis yra sužadinantis, reiškia, jog jis sukelia ar atgaivina tai, ką jis pats reiškia. Jei aš tik galvoju apie žodį ar sakinį, jie, suprantama, silpniau veikia sužadinančiai, negu tada, kai ištariu žodžius ir kartu juos girdžiu. Vien *galvodamas* žodžius, susiduriu su jais padedant mąstymo (kognityviniams) procesams. Kai juos *tariu* ir tuo pat metu *girdžiu,* jie man kalba padedant raumenyse vykstantiems ir klausos procesams. Kitaip tariant, žodžiai pasiekia mano sąmonę, bendrai pasakius, trimis kanalais: kognityviniu, raumenų ir klausos.

Konsultuodamas aš daug kartų patyriau, kad žmonės kartais nepritaria mano teiginiams, bet paprašyti pasakyti tą teiginį, jie patirdavo, jog viskas yra ne taip, kaip jie manė. Štai pavyzdys:

Konsultuodamas sutuoktinių porą, spėjau, kad vyras nemyli žmonos. Paprašiau jo pasakyti žmonai: „Kari, aš tavęs nebemyliu". Vyras prieštaravo ir tvirtino, kad tai netiesa. Aš pasakiau: „Neklausiu, ar tai tiesa, ar ne. Aš tik prašau tai pasakyti savo žmonai". Kai jis galiausiai tai pasakė, jame tarsi kažkas įvyko. Aš paklausiau, ar tai, ką jis pasakė, tiesa. Jis rimtai palingavo galvą, tarsi jam pirmą kartą būtų kažkas paaiškėję.

III SKYRIUS

POKALBIAI VAIZDUOTĖJE IR TARPASMENINIAI SANTYKIAI

Iki šiol kalbėjau apie tai, kaip galima gauti pagalbą, kalbantis su žmogumi, kuriuo pasitikima. Šiame skyriuje kalbėsiu apie tai, kaip galima reguliuoti savo *santykius su kitais žmonėmis*. Tai gali būti santykiai su sutuoktiniu ar draugu, bendradarbiu, mokiniu ar studentu, pacientu, giminaičiu ar kitu žmogumi, su kuriuo tenka bendrauti. Pateiksiu tokius pokalbius iliustruojančių pavyzdžių. Skyriaus pabaigoje remdamasis teorija ir patyrimu, paaiškinsiu, kas vaizduotėje vyksta tokių pokalbių metu.

Įsivaizduokime, kad aš noriu geresnių santykių su kuriuo nors kolega, bet nežinau, kaip tai pasiekti. Aš neturiu pakankamai drąsos, kad nueičiau tiesiai pas jį. O jei tai padaryčiau, gal būtų dar blogiau. Kadangi vaizduotėje viskas įmanoma, gal galiu su juo pasikalbėti vaizduotėje.

Šis mokytojo su savo kolega pokalbis vaizduotėje, kuris vyko man padedant, iliustruoja, kaip tai galima atlikti.

Mokytojas užsimerkia. Kai jis pasako, kad „mato" kolegą, aš jo prašau papasakoti, ką jam jaučia.

Mokytojas (savo kolegai):

„Nežinau, kaip tai pasakyti, bet tai susiję su kažkuo tarp mūsų. Aš manau, kad tu žiūri į mane labai nerimtai. Jei aš tau sakau ką nors apie mokymą ar mokinius, tu tarsi galvoji apie kažką kita. Elgiesi taip, tarsi tai, apie ką aš kalbu, nieko nereikštų. Tu arba atsakai taip ar ne, arba labai prieštarauji ir tuos prieštaravimus pasakai taip, kad aš pasijaučiu esąs kvailys. Tada aš supykstu ir susierzinu, kad tu negali suprasti, jog aš išsakau svarbius dalykus, bent jau man svarbius. Kartą, kai aš sėdėjau greta tavęs automobilyje, pasakojau apie tai, ką patyriau ir kas mane truputį nuliūdino. Tu atsakei tik bereikšmiu „taip". Aš norėjau, kad taip

nebūtų. Juk mes esame kolegos. Aš žaviuosi tavo protu ir žiniomis, nors manau, kad mano santykiai su mokiniais geresni negu tavo. Taip, faktiškai kartais aš tau truputį pavydžiu, nes atrodo, kad tu dažnai pasieki savo, o man dažniau tenka pasiduoti. Kai aš tau dabar tai sakau, jaučiu manyje besimaišančius pyktį ir gailestį. Aš tau sakau, kad noriu, jog tarp mūsų būtų kontaktas".

Kalbėti *su* kolega, kaip darė šis mokytojas, ir kalbėti *apie* kolegą – du skirtingi dalykai. Daugeliu atvejų šis skirtumas gali turėti lemiamos reikšmės sprendžiant problemą, su kuria jis susijęs.

Kalbėti apie ką nors gali būti gana lengva, o kalbėti su kuo nors apie tuos pačius dalykus – daug sunkiau.

Pateiktame pavyzdyje mokytojas įvardija tai, kas jį jaudina bendraujant su kolega. Jis tai padaro *tiesioginio pokalbio* metu, vaizduotėje matydamas kolegą.

Nuo tokio tiesioginio pokalbio nesunku nukrypti: labai įsitraukęs į tai, ką pasakysiu, galiu prarasti kontaktą su pašnekovu. Todėl svarbu kartais sustoti ir pažiūrėti, kaip kitas žmogus reaguoja į tai, ką sakau, taip pat įsisąmoninti, kas, taip bendraujant, man pačiam darosi. Pavyzdys iliustruoja, ką aš turiu omenyje ir kaip tai galima daryti.

Po to, kai ankstesniame pavyzdyje mokytojas, kaip aš sakau, „pristatė" save, kaip jau pateikta, aš klausiu:

„Ar jūs galite matyti jo veidą?"

Mokytojas: „Taip".

Aš: „Tiesiog žiūrėkite į jį ir leiskite jam kalbėti su jumis. Jis nebūtinai pasakys tai, ką nori pasakyti, žodžiais. Gali būti, kad jis kalbės be žodžių, o tik akimis".

Mokytojas: „Taip, jis žiūri į mane. Jis atrodo nusiminęs. Jo akyse matomas kažkoks bejėgiškumas. Jis truputį atsiprašomai šypsosi..."

Aš: „Pasakykite jam, ką jaučiate, matydamas tai, ką matote".

Mokytojas: „Jaučiuosi, tarsi man būtų tavęs gaila. Atrodo, kad tu nežinai, kaip elgtis. Kai tai matau, neprisimenu, ar anksčiau tai tau sakiau, jaučiu, kad aš esu stipresnis, o tu bejėgis. Aš nebejaučiu susierzinimo. Aš nebepykstu ant tavęs. Aš noriu tavęs atsiprašyti už tai, kad taip negerai apie tave galvojau ir visaip tave mintyse vadinau. Ar tu man atleidi, Kore?

Aš: „Ką sako Korė?"

Mokytojas: „Jis atrodo susijaudinęs. Aš niekada anksčiau to nepastebėjau. Niekada nemaniau, kad Korė gali išlieti ašarą".

Aš: „Ar Korė jums atleis?“

Mokytojas: „Atrodo, jis kažką pasakys. Aš nežinau, ką“.

Aš: „Neskubėkite ir paklausykite, ką jis pasakys“.

Mokytojas: „Jis sako, kad manęs bijo“.

Aš: „Leiskite jam pasakyti, kas jam guli ant širdies. Pažvelkite, ar jūs norite išgirsti, ką jis turi pasakyti“.

Mokytojas: „Jis sako, kad aš esu toks savimi pasitikintis ir jam atrodo, jog aš visada esu padėties šeimininkas“.

Aš: „Pasakykite jam, ką jaučiate girdėdamas tai, ką jis jums sako“.

Mokytojas: „Esu nustebęs. Tai juk visiškai prieštarauja mano turimam įspūdžiui. Jei taip yra, aš su tavimi elgiausi neteisingai. Aš niekada nesijaučiau padėties šeimininku. Kai matau tavo akis ir girdžiu, ką tu sakai, giliai savyje jaučiu kylantį verksmą“.

Aš: „Ką jūs pasakysite Korei prieš atsisveikindamas su juo šiam kartui?“

Mokytojas: „Aš noriu jam pasakyti, kad džiaugiuosi jį sutikęs“.

Aš: „Pasakykite tai tiesiai jam, ne tik man“.

Mokytojas: „Aš džiaugiuosi tave sutikęs. Jaučiu, kad nuo šiol žiūrėsiu į tave kitomis akimis. Niekada nemaniau, kad tu gali į mane taip žiūrėti. Tikiuosi, kad mes galėsime apie tai pasikalbėti. Ne tik vaizduotėje, kaip dabar“.

Kalbėjimas su ir kalbėjimas apie

Šiame skyriuje aš ne kartą pabrėžiau, kad vaizduotėje turiu pasakyti, ką noriu, tiesiai žmogui, su kuriuo kalbuosi.

Jei kažkas sakoma *apie* žmogų, tai turi ne tokį pat poveikį[1]. Nors pokalbis vyksta tik vaizduotėje, tiesioginis kontaktas su žmogumi, su kuriuo kalbamasi, atrodo, labai svarbus. Pavyzdžiui, negatyvių dalykų išsakymas *apie* kolegą kam nors kitam gali sugadinti santykius tarp mūsų, nors žmogus, apie kurį kalbama, to ir nesužinos.

[1] JAV vokietis psichoterapeutas Frederickas (paprastai vadinamas Fritzu) Perlsas geštalto terapijoje sukūrė darbo metodą, kai klientas stabdomas tada, kai, užuot kalbėjęs su žmogumi, pradeda kalbėti *apie* kažką, o juk taip ir atsitinka naudojant vaizduotę. Šis darbo būdas ir jo poveikis geriausiai aprašytas knygos „Geštalto terapija“ paskutiniame skyriuje, kuriame pateiktas psichoterapijos seansas, įrašytas į magnetofono juostą. Tą patį darbo būdą naudoja ir kitų psichoterapijos mokyklų atstovai.

Santykių pablogėjimas tikriausiai susijęs su tuo, kad juo negatyviau aš apie jį kalbu, tuo daugiau turiu *nuo* jo slėpti[1]. Man kartais gali kilti baimė, kad jis ims ir paklaus:

„Ar tiesa, kad tu tai ir tai sakei apie mane tam ir tam?"

Nors aš visiškai neįsisąmoninu šios baimės, ji gali rusenti pasąmonėje. Dėl jos aš vengsiu pasilikti vienas su kolega. Taip atsitiks nepriklausomai nuo to, ar negatyvūs dalykai, kuriuos pasakiau apie kolegą, yra tiesa.

Ką galėčiau daryti, patekęs į tokią padėtį?

Geriausia būtų, jei išdrįsčiau nueiti tiesiai pas kolegą ir pasakyti viską, kaip yra. Tačiau tai ne visada būtina ir ne visada išsprendžia problemą, nes nėra aišku, kad tai, ką jaučiu savo kolegai, ir tai, ką apie jį pasakiau, turi ką nors bendro su juo pačiu. Gal viskas vyksta tik *manyje*, todėl gali būti kvaila jam apie tai pasakoti. (Apie tai, kaip toliau galima aiškintis tokią situaciją – žr. V skyrių, p. 51).

Vaizduotė kaip supratimo ir žinių šaltinis

Dirbdamas mokyklų psichologu dažnai girdėdavau mokytojus kalbančius maždaug taip:

„Jei tik aš geriau pažinčiau mokinį ir žinočiau, kaip jam ar jai padėti, viskas būtų lengviau".

Ar vaizduotėje galima kalbėtis taip pat ir su mokiniais ir taip juos pažinti?

Taip, iš tiesų galima. Mokytojas tikrai negali pakeisti mokinių taip, kaip to norėtų, bet *gali* pakeisti savo paties reakcijas į mokinių elgesį. Pastarąsias mokytojas gali pažinti susitikdamas su mokiniu vaizduotėje. Galima vienu metu susitikti su vienu mokiniu arba kalbėtis su visa klase.

Čia pateikiama pokalbio su visa klase ištrauka:

„Dažnai aš jūsų bijau. Bijau to, ką jūs iš tikrųjų apie mane galvojate. Kartais galvoju, ar jūs juokiatės man už akių, ar gal laikote mane keistuoliu. Kartais

[1] Ši situacija gerai žinoma terapijoje ir asmeniškai konsultuojant. Specialiojoje literatūroje tai išsamiausiai aprašė Sidney'is Jourardas knygoje „The Transparent Self". Žr. taip pat Grendstadas (1978), IV skyrių – čia pateikti smulkesni svarstymai ir literatūra.

jaučiu neužtikrintumą, susijusį su medžiaga, kurią turėsiu dėstyti. Ypač aš bijau tavęs, Tūrai, ir tavęs, Sisel. Jūs tokie gudrūs ir taip gerai orientuojatės. Kartais jaučiu, kad mano širdis daužosi ypač smarkiai. Taip būna tada, kai aš dėstydamas ką nors pasakau ir man kyla mintis: „Ar aš galėsiu tai pagrįsti, jei Tūras paklaus?“ Arba jei Sisel paklaus, kaip būna, kai...? Tada pajuntu nerimą. Taip, aš bijau ne tik jūsų dviejų. Ne taip jau retai man būna labai aišku, kad mokiniai tarsi stebi mane. Nemanau, kad taip ir yra, bet vis tiek tai jaučiu.

Aš dažnai nervinuosi prieš jūsų pamokas, ypač prieš krikščionybės. Aš taip bijau pasakyti ką nors, kas jus įžeistų. Daugelis jūsų ateinate iš krikščioniškų šeimų, o aš nesutinku su jūsų krikščionybės supratimu. Jei aš pasakyčiau, ką galvoju, matyt, įžeisčiau atėjusius iš tokių šeimų. Aš ypač galvoju apie tave, Jonai. Tu dažnai atrodai liūdnas ir prislėgtas. Aš pažįstu tavo tėvus, ir susidariau įspūdį, kad jie tau yra labai griežti. Jei nesielgi taip, kaip jie mano esant teisinga, dažnai esi baudžiamas. Aš galvoju ir apie tave, Jorun. Tu tokia protinga, tiesi ir gyva. Tačiau kartais aš pastebiu tavo veide liūdesio šešėlį. Aš manau, kad po linksmumu tu slepi daug liūdnų minčių. Įsivaizduok, kad mes galėtume sėdėti ir kalbėtis apie tai, kas mums iš tikrųjų rūpi. Apie gyvenimą ir apie mirtį. Apie berniukų ir mergaičių santykius. Man taip gera sėdėti ir kalbėtis su jumis. Aš taip gerai bendrauju su jumis, kai taip, kaip dabar, galiu būti visiškai atviras. Taip gera ypač todėl, kad dabar jūs taip ramiai sėdite ir klausotės manęs. Jūs tarsi rūpinatės manimi ir tuo, ką sakau. Ko gero, aš nebebijosiu su jumis kalbėtis. Ir tikriausiai aš nebebijosiu, ką pasakys jūsų tėvai“.

Vėliau šiame skyriuje aš paaiškinsiu, kaip pokalbis vaizduotėje, nepaveikdamas kitų žmonių, paveikia *mano santykius su jais*. Taip įvyksta, kai „kalbėdamasis“ su kitu žmogumi, aš pripažįstu tai, kaip į jį ar ją reaguoju. Tik kai pripažįstu, koks tas santykis, galiu kažką su juo daryti. Kartais man visai nereikia daryti ko nors tiesiogiai su situacija. Vien to, kad įvardiju mūsų santykį, tai, *ką jaučiu ir ką apie tai manau*, kartais, pasirodo, pakanka.

Lisės santykiai su dėde buvo gana slogūs. Ji tiesiog sugebėdavo visai nebūti kartu su juo, ir tai šeimoje buvo laikoma „natūraliu“ dalyku.

3. 267

Lisė, sužinojusi, jog galima panaudoti vaizduotę susidarius tokioms situacijoms, keletą kartų vaizduotėje kalbėjosi su dėde. Ji „išdėjo viską ant stalo" – viską, ką apie jį manė ir ką jam jautė. Tuo pat metu ji išklausė, ką dėdė „turėjo pasakyti".

Pokalbių metu santykiai su dėde pasidarė aiškesni. Ji pasakojo: „Man paaiškėjo, kad priskirdavau dėdei tai, kas manyje pačioje buvo neaišku. Po to aš kitaip į jį pažiūrėjau. Pirmą kartą po kelerių metų mes galėjome pakankamai maloniai būti kartu, kai susitikdavome tarp giminių".

Bendradarbiams svarbu galėti atvirai tarpusavyje kalbėtis. Tai ir galėjimo bendradarbiauti vaizduotėje sąlyga. Jei aš su kuo nors, pvz., su savo bendradarbiu, atvirai kalbuosi vaizduotėje, aš galiu pradėti vaizduotėje su juo bendradarbiauti. Tai reiškia, kad aš galiu įsivaizduoti kaip mes įvairiai galime padėti vienas kitam pagerinti mūsų kasdienius santykius. Tokio vaizduotės darbo metu aš galiu atrasti kitokių bendradarbio pusių, negu žinojau iki tol. Kitaip tariant, vaizduotė padės man susikurti turtingesnį ir labiau niuansuotą žmogaus, su kuriuo dirbu, paveikslą.

Žmonės, su kuriais susitinku vaizduotėje, nesikeičia. „Naujos" pusės, kurias juose įžvelgiu, iš tiesų nėra naujos. Tiesiog vaizduotėje aš kažkaip galiu nusiraminti ir leisti atsiskleisti kitokioms jų pusėms. Prisimenu, ką man pasakojo vienas mano draugas psichiatras. Viena jo pacientė vaizduotėje kalbėjosi su savo tėvu. Baigusi „kalbėtis" ji kurį laiką ramiai pasėdėjo ir pasakė: „Aš visiškai klydau dėl šio žmogaus".

Toks pasikeitęs požiūris į žmones, su kuriais susitinku vaizduotėje, ir po to veikia. Tai, kad aš pamatau tokias žmonių puses, į kurias anksčiau neatkreipdavau dėmesio, sąlygoja mano nuostatų ir jų skatinamo elgesio su tais žmonėmis pasikeitimą. Žmogaus paveikslas, kurį susikuriu susitikdamas su juo vaizduotėje, veikia mano elgesį su juo visose kasdienėse situacijose.

Tai galima paaiškinti tuo, jog, esant konkrečiai situacijai, aš pirmiausia reaguoju ne į tokį žmogų, koks jis yra. Mano veiksmai grindžiami sąmonėje, ar greičiau pasąmonėje, turimu jo įvaizdžiu. Todėl, kai vaizduotėje susitinku, tarkime, su bendradarbiu ir pamatau jo ar jos kitas, pozityvesnes, puses, tai paveikia mano susikurtą to žmogaus paveikslą. Tai savo ruožtu kasdien veikia mano elgesį su juo ar ja.

Yra dar viena esminė aplinkybė: kai vaizduotėje susitinku su žmogumi, reaguoju į jį emociškai. Kai pamatau kitokias jo puses negu iki šiol, jis vaizduotėje man sukelia kitokius jausmus nei kasdieniame gyvenime. Nuo šių jausmų taip pat priklauso mano elgesys su juo.

Kai pokalbis vaizduotėje baigiasi, žmogaus „vaizdinys" neišnyksta, jis lieka mano pasąmonėje ir gali vėl iškilti, kai aš apie tą žmogų galvosiu. Vaizduotės pokalbio poveikis bus stipresnis, jei aš *sąmoningai ir tikslingai* rūpinsiuosi tuo, ką sužinojau[1].

Tai nereiškia, kad staiga po pokalbio vaizduotėje pasikeičia mano santykiai ir elgesys, tarkime, su bendradarbiais, studentais ir pan. Tačiau kažkas atsitiko ir pradės veikti. Aš manau, kad pasikeitęs požiūris į žmogų pakeis man santykius su juo. Pažvelgus po kito žmogaus kauke ir pamačius, koks jis iš tikrųjų yra, negali nepasikeisti mano elgesys su juo.

Keletas pastabų

Pokalbis vaizduotėje neturi būti laikomas kažkuo daugiau, negu jis iš tikrųjų yra. Kai aš vaizduotėje kalbuosi su žmogumi, kalbuosi ne su realiu asmeniu, o su jo vaizdiniu, kurį laikau savo sąmonėje. Jei supainiočiau žmogų, su kuriuo susitinku vaizduotėje, su realiu asmeniu iš kūno ir kraujo, būtų didelė maišatis (žr. pavyzdį V skyriuje, kai mokytoja bijojo, kad iš to, ką ji pasakė per pokalbį vaizduotėje, mokinys, supras, jog ji jo nemėgsta).

Kai kas galėtų prieštarauti: negalima tvirtinti, kad žmogus, su kuriuo kalbuosi vaizduotėje, yra toks, kokį aš jį įsivaizduoju.

Taip, tai tiesa.

Tačiau, jei aš prisirišiu prie to, ką jis man vaizduotėje sako, galiu visiškai nuklysti?

Ir taip, ir ne.

Pirmiausia, kaip jau minėjau, turi būti visiškai aišku, kad kalbuosi ne su realiu žmogumi. Aš bendrauju su žmogumi, *kuris iškyla ma-*

[1] Daug tyrimų ir stebėjimų, susijusių su mano praktikuojamu vaizduotės darbu, parodė, jog po to elgesys pasikeitė akivaizdžiai teigiamai. Žr., pvz., Bandler, 1985, Bandler ir Grinder, 1979 ir 1988, Grendstad, 1975 ir 1982, Shorr, 1983.

no vaizduotėje. Nors iš ankstesnių mūsų kontaktų aš galiu žinoti, ką jis mano apie viena ar kita, vaizduotės pokalbio metu aš nebūtinai „girdžiu" realaus žmogaus žodžius ir nuomonę. Aš „girdžiu" *savo* žodžius ir *savo* nuomonę *apie* šį žmogų taip, kaip jo žodžiai ir nuomonė užsifiksavo mano sąmonėje.

Tačiau jei girdžiu savo paties žodžius ir nuomonę, kokia prasmė prašyti žmogaus kalbėtis su manimi vaizduotėje?

Nors tai mano žodžiai ir nuomonė, jie dažnai būna paslėpti nuo mano sąmonės. Gali būti, kad, susitikdamas su žmogumi kasdieniame gyvenime, aš susitelkiu ties kitokiais santykiais. Aš atkreipiu dėmesį į tuos dalykus, kurie dera prie to, ką analitiškas ir logiškas kairysis pusrutulis supranta kaip „logiška" ir „teisinga" (žr. IV skyrių). Vaizduotėje aš gaunu turtingesnį ir pilnesnį žmogaus paveikslą susidurdamas su kitomis pusėmis, kurias suvokiu dešiniuoju pusrutuliu, „atsakingu" už visybišką aplinkos suvokimą. Šį visybišką žmogaus vaizdą kontroliuoja kairysis pusrutulis, ir aš jį palyginu su įsivaizduojamo žmogaus paveikslu.

Čia svarbu pastebėti štai ką.

Yra skirtumas tarp to, ar aš „įdedu žodžius į lūpas" tiems, su kuo kalbuosi, ar „leidžiu jiems kalbėti". Pirmuoju atveju išgirstu savo sąmoningai apgalvotus žodžius ir išankstinę nuomonę. Kai leidžiu žmonėms kalbėti, vyksta kitkas. Tai, kas tada pasakoma, yra kitokios kokybės ir gali visiškai prieštarauti tam, ką aš maniau.

Nors kalbuosi su įsivaizduojamo žmogaus paveikslu, pokalbis turi reikšmės mūsų kasdieniam gyvenimui. Įvykęs pokalbis „kažką padarė su manimi", kažkas manyje „atsistojo į savo vietas", pasikeitė. Pasikeitęs aš kitaip žiūrėsiu į žmogų, kai mes susitiksime. Moteris, pasikalbėjusi vaizduotėje su savo tėvais, po to man pasakė:

„Po to, kai vaizduotėje pasikalbėjau su tėvais, galėjau visiškai kitaip kalbėtis su motina ir tėvu. Kažkas tarp mūsų įvyko".

Pastebėkite, kad ši moteris patyrė, jog kažkas įvyko „tarp mūsų". Tai, kas įvyko *joje,* išgyvenama taip, tarsi tai būtų įvykę *tarp jos ir tėvų.*

Pažvelkime iš arčiau į tai, kas vyksta įsivaizduojamo pokalbio metu, kai kitam žmogui atstovauja mano turimas jo mintinis paveikslas, arba vaizdinys.

Tuo metu vyksta kažkas panašaus, kaip ir tada, kai išsipasakoju žmogui, kuriuo pasitikiu. Vaizduotėje kalbėdamasis su žmogumi iš-

siaiškinu *savo* jausmus jam ar jai. Aš įvardiju *savo* nuomonę, *savo* mintis ir visa kita, kas mane jaudina palaikant santykius su šiuo žmogumi. Tai, kas buvo neaišku ir difuziška, paaiškėja, susikonkretina ir tampa įvardyta. Įvardyti difuziški dalykai paprastai pasidaro nebepavojingi ir nebesunkūs.

Sukonkretinus dalykus, lengviau susidaryti nuostatą apie juos, o tiksliau tariant, tik tada ir galima susidaryti nuostatą.

Tai lengva suprasti, kalbant apie tai, ką *aš* pasakau apie *save*. Tačiau kaip galime išsiaiškinti tai, ką *kiti* sako apie *save*?

Aiškiai pasakykime sau, kad kažką išsako ne kitas žmogus, bet *aš* tai sakau per kitą žmogų. Man atrodo svarbi prielaida, kad bendraujant daugelis dalykų neįsisąmoninami. Aš projektuoju savo požiūrį į kitą žmogų ir leidžiu *jam* ar *jai* jį išsakyti. Atrodo, jog viena neabejotinai kyla iš kito. Ir tai, ką pasako kitas žmogus, gali mane nustebinti. Gali iškilti gluminančių dalykų, kurie man buvo visiškai neaiškūs.

Kitaip tariant, tokie pokalbiai „atneša" neįsisąmonintą supratimą.

Bendras pokalbių vaizduotėje bruožas yra tas, kad aš imu geriau suprasti tai, ką man padarė kitas žmogus. Paprastai jos ar jo reakcija būna tokia, kad po kurio laiko aš suprantu, kodėl žmogus pasielgė būtent taip. Pavyzdžiui, aš pradedu kalbėti su žmogumi agresyviai. Pokalbio metu agresija paprastai virsta susirūpinimu. Tai, kas įvyko per pokalbį, padėjo man tai suprasti.

Kitas ryškus pokalbių vaizduotėje ypatumas tas, kad juose pastebima tendencija pereiti nuo elgesio priskyrimo kitiems prie priskyrimo sau. Tai reiškia, jog pokalbio metu darosi vis aiškiau, kad dalykai, apie kuriuos kalbama, labiau susiję su *manimi* negu su kitu žmogumi. Nenoriu pasakyti, kad kitas nėra kaltas arba atsakingas. Tikriausiai galima teigti, kad paprastai pokalbis padeda man įsisąmoninti *savo* atsakomybę ir tai, ką aš galiu padaryti, ir nebereikalauti iš kito, kad jis darytų viena ar kita. Aš suprantu, kokia yra mano užduotis sprendžiant mūsų konfliktą.

Viena moteris po pokalbio su savo motina pasakojo:

„Padėtis pasikeitė. Tai, ką motina padarė blogo, mums „pasikalbėjus" nevirto geru. Aš negalvoju apie tai, kuri iš mūsų kalta, bet ar aš noriu atleisti".

Kita moteris, kuri kasdien sąmoningai ir tikslingai „kalbėdavosi" su savo motina, pasakojo:

„Mano požiūris į motiną pasikeitė. Aš atradau, kad neteisingai ją įsivaizdavau. Kiek save prisimenu, pirmą kartą pajutau, kad ją myliu".

Patyrimas rodo, kad vaizduotėje man lengviau priimti, ką sako kiti, negu kai tai pasakoma man tiesiai. Tai, kas pasakoma, vaizduotėje paprastai perteikiama tokiais žodžiais ir taip, kad aš su tuo sutinku.

Reikšmingas ir dar vienas dalykas: vaizduotėje nėra prieš ką apsimetinėti. Jei žmogus tiesiai man į akis pasakytų tai, ką pasako vaizduotėje, aš galėčiau suglumti ir imti teisintis.

Vaikų darželio auklėtojų kursuose aš paprašiau dalyvių vaizduotėje paklausti žmonių, išmanančių jų darbą, kas *joms* trukdė geriau dirbti.

Daugelis auklėtojų pasakojo, jog gavo suprantamus ir prasmingus atsakymus. Tada aš daviau kitą užduotį:

„Įsivaizduokite, kad aš, būdamas susipažinęs su jūsų darbu, būčiau pasakęs jums tą patį, ką pasakė įsivaizduotas žmogus. Kaip tada būtumėte reagavusios?" Daugelis atsakiųjų į šį klausimą patvirtino, kad tikrai būtų ėmusios teisintis.

Kai vėliau paklausiau, kokie „vaizduotės pašnekovo" ypatumai įgalino jas sutikti su tuo, ką jis sakė, atsakymai buvo tokie:

„Tai buvo pasakyta taip, kad aš iš karto sutikau, – rūpestingai ir supratingai, nesmerkiant ir taip, kad aš nepasijutau pažeminta ar „pastatyta į savo vietą".

Tai, kad po pokalbio vaizduotėje paprastai geriau suprantame kitą žmogų ir imame juo rūpintis, nereiškia, kad negali apimti priešingi jausmai. Tačiau tada, kai nuoširdžiai ir atvirai pripažįstame savo neigiamus jausmus kitam žmogui, po to sužadinami teigiami jausmai. Už galinčių apimti neigiamų jausmų visada glūdi kažkas gero ir rūpestingo. Kartais apima gailestis dėl geriau neišnaudoto laiko bendraujant su kitu žmogumi arba imama sau priekaištauti už tai, kad to nesupratome anksčiau (žr. VI skyriaus ištrauką apie pyktį).

IV SKYRIUS

APIE VAIZDUOTĘ IR RACIONALŲJĮ MĄSTYMĄ

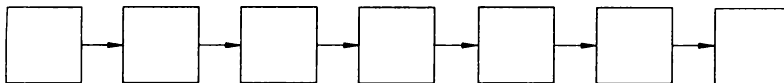
Arba apie tai, kaip dirba du mūsų smegenų pusrutuliai

Nauji tyrimai parodė, kad racionalusis mąstymas ir vaizduotės veikla sužadina dvi skirtingas galvos smegenų dalis.

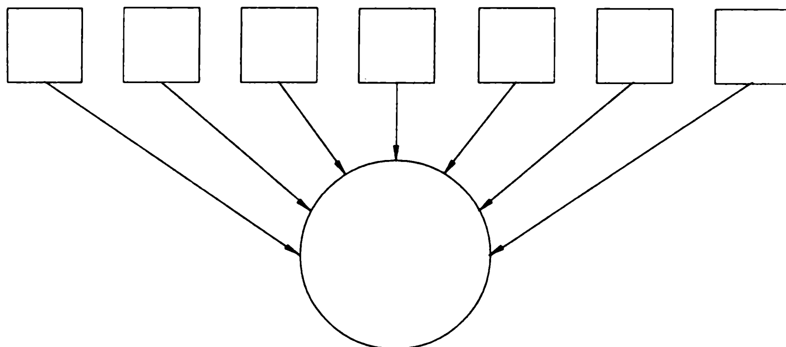
Loginis analitinis mąstymas sužadina kairįjį, vaizduotė – dešinįjį pusrutulį. Įprasta žodinė kalba būdinga kairiajam pusrutuliui, o dešinysis „kalba“ neverbaliniais simboliais. Simboliai gali perteikti visą situaciją, jos dalis ar kitus simbolius, tokius kaip gėlė, akmuo, kalnas ir t. t. Jausmai ir emociniai išgyvenimai susiję su dešiniuoju pusrutuliu.

Racionaliajam mąstymui būdingas logiškas svarstymas, o tai, kas vyksta vaizduotėje, gali peržengti įprastos logikos ribas. Vaizduotėje logika tarsi neegzistuoja, to, kas joje vyksta, dažnai negalima suprasti ir paaiškinti. Čia veikiau iškyla klausimas apie priėmimą, o ne apie galėjimą suprasti. Atrodo, kad kažkas, žinantis, kas yra, buvo ir bus, imasi kontroliuoti ir valdyti tai, kas vyksta. *Paskui* viskas „atsistoja į savo vietas“, ir aš suprantu, jog „viskas yra būtent taip, kaip turi būti“.

Tyrimai (žr., pvz., Blakeslee, 1985, ir Russel, 1979) rodo, kad kairysis pusrutulis specializuojasi perdirbti linijinę informaciją (linear processing) – bitas po bito (žr. iliustraciją) perdirba intelektualinę medžiagą. Be to, dešinysis pusrutulis daugiau specializuojasi perdirbti informaciją lygiagrečiai (parallel processing). Tai reiškia, kad vienu metu imami keli informacijos vienetai ir suformuojama jų sintezė (žr. iliustraciją).



Linijinis (analitinis) informacijos perdirbimas: vienu metu imamas vienas elementas



Simultaniškas informacijos perdirbimas (sintezė), pvz., atpažinimas

Pagal Russel (1979, p. 52)

> „Dešinysis pusrutulis turi atpažinti daiktus visiškai kitaip negu kairysis. Dešiniajam pavaldus „lygiagretus", visybiškas vaizdas. Pavyzdžiui, dešinysis pusrutulis gali atpažinti veidą tarp daugybės žmonių vien tik užmetęs žvilgsnį, o kairysis turi lyginti bruožus vieną po kito. Jei žmogus „aukštas, tamsus, plačia burna ir su barzda", kairysis pusrutulis žiūrės į veido bruožus vieną po kito ir lygins juos su šiuo aprašymu. Tai ne tik užima daug laiko, bet ir niekur nenuves, jei, pvz., žmogus nusiskuto barzdą. Kadangi „vaizdas gali pasakyti daugiau negu tūkstantį žodžių", dešiniojo pusrutulio metodas greitesnis ir patikimesnis. Dešinysis pusrutulis nesidomi trūkstamomis ar pasikeitusiomis detalėmis" (Blakeslee, 1985, p. 11).

Šie mano aprašyti dalykai gali paaiškinti situaciją, dažnai pasitaikančią naudojant vaizduotę:

Žmogus gali *manyti*, kad kažkoks dalykas yra problemos, su kuria jis kovoja, priežastis ar sprendimas. Schemiškai išreiškiant, tai yra kairiojo pusrutulio išvada: viskas yra savo vietose, logiška, kaip tai mato kairysis pusrutulis. Taigi *tai* ir yra kelias, kuriuo reikia eiti. Tokiais atvejais ieškančiam pagalbos žmogui sakau:

„Gali būti, kad yra taip, kaip jūs manote. Bet šios problemos esmė gali būti ir kitokia. Ar norėtumėte sužinoti, ar yra kitokių priežasčių, jei jų būtų?"

Paprastai atsakymas būna teigiamas. Tada aš prašau žmogaus užsimerkti, atsipalaiduoti ir *leisti iškilti* tam, kas sudaro problemos, kurią žmogus nori išspręsti, esmę. Tada gali iškilti kažkas visiškai kita, nei žmogus manė iš pradžių. Tai iliustruoja pora pavyzdžių:

Vienoje grupėje kalbėjome apie atleidimą. Pasakęs kai ką asmeniško apie jį, tariau:

„Dabar sėdėkite ramiai ir leiskite iškilti žmogui, kuriam jaučiate pagiežą ar nesate atleidęs. Jei kažkas iškyla, pasikalbėkite su juo ar ja. Papasakokite jam ar jai, kad jaučiate pagiežą, ir pasakykite, ar norite atleisti tam žmogui už tai, ką jis ar ji jums padarė".

Po to vienas dalyvis pasakojo:

„Prieš mane iškart iškilo vienas žmogus. Bet jis *žinojo*, kad jam atleidau. Jis vis tiek įsiveržė. Kadangi aš norėjau būti nuoširdus, pasakiau sau: „Aš manau, kad atleidau X, bet vėl kažkas vyksta, taigi aš esu atviras tam, kas yra. Tada aš staiga aiškiai supratau, kad visiškai nesu jam atleidęs. Tai buvo žmogus, kuris, esant tam tikrai situacijai, padarė man daug blogo. Aš maniau, kad su visu tuo susitvarkiau. Tačiau akivaizdu, jog tai, ką jis padarė, taip skausminga, kad aš paprasčiausiai slėpiau tai nuo savęs. Aš likau klaidingai įsitikinęs, kad jau susidorojau su šia problema".

Šis pavyzdys rodo daug dalykų:

Pirma, aš galiu klysti ir *manyti*, kad esu užbaigęs tai, ko iš tiesų nesu užbaigęs. Aš tai tik „paslėpiau".

Antra, kai esu ramus ir atviras tam, kas gali iškilti, paprastai taip ir įvyksta. Kaip sakė tas vyriškis, tai „įsiverš". Patyrimas rodo, kad jei tai, kas iškyla, yra svarbu, bus veržiamasi gana stipriai, o ne vien tik pasirodant ir vėl išnykstant.

Šis pavyzdys taip pat patvirtina prielaidą, jog tai, ką aš *manau* ir *galvoju* apie situaciją, „kyla" iš kito smegenų pusrutulio, ne iš to, kuris *žino* tiesą apie mane. Kartais, logiškai ir „protingai" svarstydamas, galiu rasti tai, kas „iš tikrųjų" *turi* būti tiesa ar „privalo" būti

tiesa. Jei taip elgiuosi, reali situacija gali pasislėpti nuo mano sąmonės, nes ji nedera prie mano įprasto supratimo[1].

Pastebėkime, kas šioje situacijoje yra tipiška:

Mūsų pavyzdyje vyriškis pirmiausia atmetė tai, kas iškilo. Juk jis *baigė* reikalus su tuo žmogumi. Kadangi jis buvo atviras ir norėjo pažvelgti, ar dar liko neišspręstų dalykų, jis tai ir pamatė. Reikalai paaiškėjo, ir jis galėjo su jais susitvarkyti.

Kitas pavyzdys atskleidžia panašią situaciją šiek tiek kitokiu požiūriu:

Moteris jautė nuoskaudą ir apmaudą vienam asmeniui X. Ji norėjo, kad kas nors padėtų tai įveikti. Kai ji pasakojo apie šią problemą, jos balsas skambėjo labai „logiškai". Jos veido išraiška buvo tokia, tarsi ji kalbėtų apie kažką nemalonaus, bet emociškai neišgyventų to, ką sako. Aš pasakiau, kad nesu tikras, ar problema susijusi būtent su tuo žmogumi. Ji norėjo „pasitikrinti" situaciją. Aš paklausiau, ar ji nori išsiaiškinti problemą, *nors ir kokia ji būtų*. Ji atsakė teigiamai. Paprašiau jos užsimerkti ir atsipalaiduoti kelis kartus giliai įkvepiant ir iškvepiant. Tada aš pasakiau: „Jei tai būtų kitas žmogus, negu jūs manėte, leiskite jam iškilti jūsų vaizduotėje". Beveik tuojau pat jos kūnas ėmė trūkčioti.

Aš: „Ar kažkas iškilo?" Ji palingavo, ir aš klausinėjau toliau: „Ar tai ne X?" Ji patvirtinamai palingavo ir pravirko.

Paskui ji papasakojo, kad „buvo visiškai tikra", jog jautė nuoskaudą X, bet kai iškilo Y, viskas tarsi atsistojo į savo vietas, „ir aš tai supratau!"

Stengdamiesi *išsiaiškinti* santykį, ieškome „gabaliukų, kurie derėtų vienas prie kito", taigi naudojame linijinį informacijos perdirbimą (žr. jau rašyta). Natūralu, jog tai, kas netinka šiai linijinei sistemai, atmetama. Aš galiu prisirišti prie žmogaus vieno izoliuoto bruožo, kuris nulemia tai, jog apie šį žmogų negaliu galvoti kaip apie tą,

[1] Tokius atvejus aš daug kartų iliustravau asmeniškai konsultuodamas. Mokslo teoretikas Thomas Kuhnas gerai žinomoje knygoje „Mokslo revoliucija" aptaria, kaip tai gali trukdyti moksliniams atradimams.
Knygoje „Social Animal" (1976 metų ar vėlesni leidimai) Elliotas Aronsonas parodo, kaip stipriai mes galime vengti priimti tai, kas tiesiogiai neatitinka mūsų nuomonės. Jis teigia, kad žmonės yra ne racionalios, bet racionalizuojančios būtybės.

kuriam jaučiu apmaudą. Man dažnai tenka sutikti žmonių, kurie, pavyzdžiui, negali pripažinti, jog jaučia apmaudą žmogui, kuris, jiems tuo pat metu yra geras. Pasak pateikto modelio, gerumas yra „detalė“, nulemianti tai, kad tas žmogus negali būti tuo, kuriam jaučiamas apmaudas. „Taigi aš nejaučiu apmaudo“ (žr. pavyzdį citatoje iš Blakeslio knygos, kur žmogus nusiskuto barzdą). Tačiau, išgyvenant *visybišką santykį* su žmogumi, viskas atsistoja į savo vietas ir įgauna prasmę. Taigi galiu jausti žmogui apmaudą ir tuo pat metu laikyti jį geru.

Svarbu dar kartą pabrėžti, kad apie linijinį ir lygiagretų informacijos perdirbimo būdus negalima kalbėti „arba – arba“. Jie abu yra svarbūs ir turi vaisingai sąveikauti.

Paprasta ir akademiška kalba

Man daug kartų padarė įspūdį toks dalykas: paprastos kalbos vartojimas gali turėti lemiamos reikšmės problemai suprasti. Paprasta kalba šiuo atveju tokia, kurią suprastų 6–7 metų vaikas. Kalbant apie tarpasmeninius santykius, gali būti prasminga prašyti žmogaus reikštis taip, kad jį suprastų trejų ketverių metų vaikas.

Pavyzdys:

> Vieną vakarą mes, penki ar šeši vyriškiai, sėdėjome ir kalbėjomės. Vienas vyras pasakė, kad jis nori, jog padėtume išspręsti jį kankinančią problemą. Jis pradėjo pasakoti. Vyriškis buvo mokslininkas ir kalbėdamas apie tai, kas jį neramino, vartojo mokslišką kalbą. Kurį laiką pakalbėjęs, jis pažvelgė į mane ir paklausė: „Jūs mane suprantate?“ Pasakiau tiesą – aš jo nesupratau. Tada jis truputį nusivylęs pasakė, kad ir jis pats ne viską supranta. Aš jam pasakiau:
>
> „Ar jūs turite gerą vaizduotę?“ Jis atsakė teigiamai. Tada aš pasakiau: „Ar galite įsivaizduoti, kad priešais jus ant grindų sėdi trejų ar ketverių metų vaikas?“ Jis palingavo galvą, ir aš tęsiau: „Ar galite papasakoti, kas jus slegia taip, kad šis vaikas suprastų, ką jūs sakote?“

Vyras pradėjo pasakoti paprastais kasdieniškais žodžiais. Pasakius kelis sakinius, jam kažkas tarsi „sudavė“, vyras pravirko ir papasakojo mums, kas jį vargino.

Kitas pavyzdys:

Jaunas vaikinas pasakojo, jog tada, kai jis ir jo mylima mergina ima kalbėti apie vedybas, apima didelis nerimas. Tai jį vargina, ir jis nesupranta, kas vyksta, „nes juk mes tikrai mylime vienas kitą". Jis buvo daug apie tai galvojęs ir kalbėjęs su mylimąja, bet nerado jokio sprendimo. Aš pasakiau, jog turiu pasiūlymą, kuris galbūt padės jam išsiaiškinti, bet tas pasiūlymas jam gali pasirodyti keistas. Jis vis tiek norėjo pabandyti ir rimtai sutiko su pasiūlymu.

Aš: „Įsivaizduokite, kad esate kartu su savo mergina ir jaučiate nerimą, apie kurį man ką tik pasakojote. Įsivaizduokite, kad turite papasakoti tai, kaip jaučiatės šioje situacijoje taip, kaip tai padarytų trejų ketverių metų vaikas".

Jis tuojau pat pasakė:

„Eik pas mamą".

Aš: „O ką jūs norėtumėte pasakyti mamai, kai nueisite pas ją?"

Jis: „Bijau ją prarasti".

Aš: „Ar tas atsakymas jums ką nors sako?"

Jis pagalvojęs atsakė, kad kalbama apie išsiskyrimą ir jis pasikalbės apie tai su mylimąja.

Šie ir kiti panašūs pavyzdžiai aiškiai rodo, kad tam tikro tipo problemoms išspręsti lemiamos reikšmės turi tai, kaip jos išreiškiamos kalba. Albertas Einšteinas yra pasakęs, kad jei žmogus negali išdėstyti reikalo taip, kad jį suprastų septynmetis, vadinasi, jis pats gerai nesupranta, ką kalba (Randers, 1979).

Šioje situacijoje veikia daugelis veiksnių, kuriuos panagrinėsiu. Kalbėdamas šia tema, aš tik nurodysiu galvos smegenų fiziologijos tyrimų rezultatus, pasak kurių, dešinysis pusrutulis supranta tik paprastą kalbą (Restak, 1979, Blakeslee, 1985, p. 105 ir toliau). Kadangi dešinysis pusrutulis „atsakingas" už vaizduotės veiklą, jausminius išgyvenimus (Blakeslee, p. 105 ir toliau) ir visybišką situacijos suvokimą, norėdami „užmegzti su juo kontaktą", turime kalbėti paprasta kalba.

Remdamasis patyrimu ir tyrimų duomenimis, aš nustačiau taisyklę: dirbant vaizduotėje su savimi ar kitais, reikia vartoti paprastą kalbą. Tai pasakytina apie su tarpasmeniniais santykiais ar emociniais dalykais susijusį darbą. Kai vaizduotės kelionių metu

sprendžiamos dalykinės problemos, aišku, reikia vartoti atitinkančius dalyką žodžius ir posakius, nepaisant to, ar jie paprasti, ar sudėtingi.

Jausmai ir dešinysis smegenų pusrutulis

Analitinis racionalus mąstymas gali nežadinti jausmų, o tai, kas vyksta vaizduotėje, dažnai sukelia stiprius jausmus. Jei vaizduotėje pradedu svarstyti, sustabdau jausminį išgyvenimą.

Analitinis mąstymas ir jausminiai išgyvenimai yra komplementiniai vienas kitam. Paprastai tariant, tai reiškia, jog iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad jie priešingi vienas kitam, bet iš tikrųjų jie vienas kitą papildo. Kad visybiškai išgyventume situaciją, reikalinga ir intelektualinė jos analizė, ir jausminis išgyvenimas.

Vaizduotei būtinas fizinis ir psichinis atsipalaidavimas. Reikia ne tikslingai formuluoti mintis ar kurti vaizdinius, o leisti jiems ateiti, iškilti vaizdams ir situacijoms. Kai aš nesiimu aktyviai formuoti minčių, gali ateiti sprendimas, kurio nemačiau tikslingai mąstydamas[1].

Vaizduotėje aš negaliu būti prisirišęs prie to, kas atrodo logiška, protinga ar aišku. Vaizduotėje ne apgalvoju galimus sprendimus, o atsiveriu ir leidžiu, kad sprendimai man iškiltų. Pastangos „ką nors pasiekti" nieko neduoda. Taigi aš visada galiu „kažką gauti" vaizduotėje, bet tai bus mano sąmoningai ir tikslingai sukonstruota, o tai, ką „pasieksiu", nebus mano vaizduotės proceso produktas. Arba, kaip po vaizduotės pratybų pasakė vienas mano studentas: „Stengimasis vaizduotėje tik trukdo pasiekti vertingų rezultatų".

Dar apie „kas, jei" metodą

Be to, ką apie šį metodą rašiau anksčiau (I skyriuje), atskleisiu kitą jo aspektą, susijusį su dešiniojo smegenų pusrutulio veikla.

[1] Nurodau konkrečius kūrybiškumo tyrimus. Žr., pvz., May „Drąsa kurti" III skyrių. Išsamesni įvairių kūrybos proceso aspektų tyrimai, tarp jų ir mano aptarti, pateikiami Ghiselino knygoje „The Creative Process".

Kai aš, pavyzdžiui, kursų dalyvio ko nors paklausdavau, o jis atsakydavo, kad nežino, aš kartais sakydavau: „O jei žinotumėte, ką atsakytumėte?“ Gana dažnai gaudavau atsakymą, kuris ir išspręsdavo problemą.

Atrodo, kad, esant tokiai situacijai, vyksta štai kas:

Kai esu paraginamas būti spontaniškas, *spontaniškas ir neįsipareigojęs*, pvz., kai man pasiūloma pagalvoti „o kas, jei“, ateina į galvą sprendimas, kurio kitaip nerasčiau ir juo labiau nedrįsčiau jo pateikti kaip rimtos sprendimo galimybės. Aš tarsi daugiau ar mažiau sąmoningai svarstau: „Aš nežinau, bet *jei* vis dėlto žinočiau (ir jei nesiimčiau atsakomybės už „keistą“ atsakymą), sakyčiau, kad...“ Ir tada, kaip stebėtinai dažnai atsitinka, ateina atsakymas[1].

Darni mąstymo ir vaizduotės sąveika

Tai, jog aš pabrėžiau vaizduotės svarbą, gali sudaryti įspūdį, kad vaizduotė yra esminis žmogaus minčių pasaulio dalykas. Taip nėra.

Noriu pabrėžti, kad, naudodami vaizduotę, ar tiksliau, atsiverdami informacijai, kurią galime gauti naudodami vaizduotę, galime atrasti dalykus, kurių negalime patirti logiškai mąstydami.

Atsakymas, gaunamas atsivėrus patyrimui vaizduotėje, neturėtų būti priimamas be išlygų – jis gali suklaidinti. Tarp aprašyto vaizduotės tipo ir logiško analitinio mąstymo yra komplementarinis santykis: supratimas, gaunamas naudojant vaizduotę, papildo ir reguliuoja analitiškai mąstant gaunamą supratimą, ir atvirkščiai.

Šį komplementarinį santykį paprasta panaudoti praktiškai: šiandien vis daugiau žmonių naudoja vaizduotę kaip informacijos gavimo kanalą – ne kaip logiško mąstymo pakaitalą, bet, *greta jo,* siekdami dar ir kitokio supratimo bei žinių. Svarbu rasti pusiausvyrą tarp šių požiūrių, kad nė vienas nebūtų atmestas ir netaptų vienpusiškai dominuojantis.

[1] Įdomu tai palyginti su minčių generavimu (brainstorming), dažnai vadinamu „idėjų talka“: čia norima visiškai nevaržomai ir nevertinant pateikti įvairių idėjų ir minčių, susijusių su sprendžiama problema. Šis darbo būdas pagrįstas manymu, jog kai žmogus galvoja, ar mintis yra tinkama, geriausios idėjos atmetamos ir geriausias sprendimas nerandamas, o geriausiu atveju atidedamas ir tampa mažiau vertingas.

V SKYRIUS

AŠ IR MANO JAUSMAI

Susidarius įvairioms situacijoms, apimantys jausmai dažnai nepriimami. Aš juos „nuryjū", t. y. užgniaužiu, nes parodyti jausmus gali būti „pavojinga". Tačiau užgniaužti jausmai gali pakenkti sveikatai. Pavyzdžiui, vieną dieną gali paaiškėti, kad aš įsitaisiau gilią skrandžio opą ir paslėpiau joje savo jausmus. Taip komentuodamas šią problemą, kalbėjo žymus JAV geštalto terapijos atstovas Jamesas S.Simkinas. Tačiau tai neilgai padeda (Simkin, 1976, p. 51). Jausmų negalima užslopinti taip, kad jie nealintų organizmo vien tik fiziškai ir tuo pat metu nesukeltų psichologinių sunkumų.

Daugeliui žmonių labiau rūpi, ką jie *turėtų* jausti esant įvairioms situacijoms negu tai, ką iš tikrųjų jie jaučia, tarsi manytų, kad, susidarius tam tikroms situacijoms, blogai išgyventi jausmus, kuriuos jie patiria.

Jeigu pykstate ant kolegos arba viršininko, jus gali apimti jausmas, kad tai nėra gerai, nes „juk jie viską daro kuo geriausiai". Arba: „Būdamas jų vietoj, aš daryčiau tą patį".

Esant tokiai situacijai, aš užgniaužiu savo jausmus. Kai tik man paaiškėja, ką jaučiu, aš tuojau pat imu save peikti kaip tik už šiuos jausmus. „Juk jis padarė viską, ką galėjo". Taigi negražu ir neteisinga puoselėti jam tokius jausmus.

Kitą kartą jūs galite manyti, kad teisinga jaustis susierzinusiam ar įžeistam: „Nes juk jis buvo neteisus". Arba: „Jis čia pridarė tiek kvailysčių, kad..." Arba: „Jei jis būtų bent kiek supratęs tuos sunkumus, kuriuos aš išgyvenu..."

Iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad šiuose pavyzdžiuose minimi jausmai pripažįstami, bet, pažvelgę atidžiau, tikriausiai pastebėtumėte, kad labiau rūpinatės savo jausmų *teisėtumu* negu tuo, ką iš tikrųjų jaučiate.



Kol *be jokių išlygų* nepripažinsiu jausmų kokiam nors žmogui, tol jausiuosi nelaisvas. Tai susiję štai su kuo: paprastai jausmus užgniaužiu bijodamas, kad jie pasireikš, arba gėdydamasis juos pripažinti. Aš manau, kad „nedera" jausti to, ką jaučiu. Kai susiduriu su žmogumi, kuriam jaučiu „kažką ypatingo", turiu būti budrus, kad jis nesuprastų, kas manyje vyksta. Ši budrumo būsena trukdo būti dėmesingam tam, kas vyksta aplink mane. Be to, aš negirdžiu, ką man sako kiti. Tad galima sakyti, kad jausmai, kurių nepripažįstu, laiko prikaustę mano dėmesį. Kartu kreipiu mažiau dėmesio į kitas situacijas, pvz., į tai, ką sako dabartinis pašnekovas.

Žmogus, išgyvenantis jausmus, kurių nuoširdžiai nepriima, greitai susierzins, kai kažkas ims kalbėti apie tai, kas tuos jausmus sukelia. Ir ne todėl, kad kitas žmogus yra „blogas", bet todėl, kad jis susiduria su jausmais, kurių bijo.

Jausmų baimė

Jausmai gali būti nepriimami ir slepiami dėl įvairių priežasčių. Dažnai taip būna todėl, kad bijoma pripažinti savo jausmus, arba žmogus mano, jog „nedera" tokių jausmų išgyventi. Nepriklausomai nuo to, kodėl nepripažįstami jausmai, po kurio laiko imama bijoti jausmų. Juo daugiau žmogus nepripažįsta jausmų, tuo labiau jis jaučia baimę. Kai aš įvairių žmonių klausiau, ko tokiose situacijose jie bijo, paprastai jie atsakydavo, jog bijo savo bei kitų žmonių reakcijų.

Jausmams užgniaužti reikia energijos, „stiprių raumenų". Jeigu aš kurį laiką naudoju energiją jausmams slopinti, tie jausmai man tampa svetimi. Svetimų dalykų paprastai bijoma. Ilgainiui aš imu bijoti ne tik jausmų, bet ir to, kas juos galėtų sukelti. Pavyzdžiui, mano jausmus sukelia kitų žmonių artumas. Taigi aš bijau, kaip daugelis galėtų papasakoti, tokio artumo. Kai tik prie ko nors priartėju, aš suakmenėju ir tarsi imu gintis.

Tai išgyvenantis žmogus kartais ilgėsis kontaktų su kitais ir tam tikrais būdais jų ieškos. Tačiau kiti neturi prieiti per arti! Aš galiu ne tik suakmenėti, bet ir pasakyti atstumiančią, žeidžiančią repliką. Po to galiu gailėtis, nes juk nenorėjau nieko įskaudinti. Tiesiog taip atsitiko.

Kai jausmai nepripažįstami ar nustumiami į šalį, žmogus tampa *nebejautrus*. Taigi jo gebėjimas patirti jausmus silpnėja, o kartu silpnėja ir gebėjimas palaikyti ryšį su kitais žmonėmis.

Jausmai yra subjektyvūs

Jausmai yra visiškai subjektyvūs. Tai reiškia, kad *savo jausmus galiu jausti tik aš pats*, niekas kitas.

Kartais galima išgirsti sakant:

„Bet to neverta imti giliai į širdį" Arba: „Ar pajutai, kokia ji tapo patenkinta tuo, ką jai pasakiau".

Kiekvienas žmogus skiriasi nuo kitų ir kiekvienas iš mūsų gali išgyventi jausmus, kurie kitiems gali atrodyti nesuprantami.

Prisimenu vieną vienišą motiną. Ji buvo žavi, šmaikščiai replikuodavo, atrodydavo patenkinta ir pakilios nuotaikos. Per vieną pokalbį ji pasipasakojo, kad jai dažnai būna sunku, jaučiasi prislėgta. Tada beveik viskas gali atrodyti tamsu ir beviltiška. Tačiau blogiausia, kaip ji sakė, kad kolegos, kuriems pasakodavo apie savo sunkumus, nenorėjo ja tikėti. Jie tik juokėsi iš jos, sakydami: „Tu visada esi pakili, blaivaus proto ir žinai, ką reikia daryti, kai kiti jaučiasi sutrikę. *Tu* neturi kuo skųstis".

Išoriškai daug kas gali atrodyti kitaip, negu iš tikrųjų yra. Manau, kad ypač sunku yra tiems, iš kurių reikalaujama, kad jie būtų stiprūs. Juk šie žmonės taip pat turi silpnųjų pusių ir patiria sunkių valandų. Kai į juos nežiūrima rimtai, kaip parodyta aprašytame pavyzdyje, jie tai sunkiai išgyvena.

Tai, kad jausmai subjektyvūs, matome ir iš kito mažo epizodo:

Vienas 5 – 6 metų berniukas verkdamas ateina pas mamą ir pasakoja, kad jis užsigavo. Motina apžiūri „žaizdą" ir sako: „Čia nėra kam skaudėti ir nėra dėl ko verkti".

Vaikas piktai atsikerta: „Aš esu aš ir man skauda".

Jausmai yra subjektyvūs, todėl jų negalima sudėlioti „į lentynėles" kaip teisingų ar klaidingų, bjaurių ar gražių, tinkamų ar netinkamų.

Svarbu aiškiai atskirti jausmų *turėjimą*, jų *įsisąmoninimą*, savo jausmų *išreiškimą* ir jausmų skatinamą *elgesį*[1].

Galima *turėti* jausmus ir nekreipti į juos dėmesio. Pavyzdžiui, žmogui gali taip rūpėti laimėti ginčą debatų metu, kad jis net nepastebi, jog pyksta ar jaučiasi įžeistas. Sužadinti jausmai vis tiek veikia, jie turi įtakos žmogaus elgesiui, nors jis neatkreipia į tai dėmesio. Jo jausmus išduoda balsas ir veido išraiška (žr. apie neverbalinę komunikaciją).

Gali būti ir tokių situacijų, kai žmogus *turi* jausmus, kreipia į juos *dėmesį*, bet sąmoningai jų neišreiškia. Taip pat galima turėti jausmus, kreipti į juos dėmesį, juos išreikšti, bet jais negrįsti *elgesio*.

Jausmai arba yra, arba jų nėra. Todėl jausmai, kaip minėta, nėra „blogi" ar "teisingi". Taigi moralės požiūriu nėra „negerai" ar „teisinga" turėti jausmus ar juos įsisąmoninti. Blogai ar gerai gali būti tai, kaip aš juos *išreiškiu* ar nusprendžiu *elgtis* remdamasis patiriamais jausmais. Pavyzdžiui, aš galiu išreikšti savo jausmus taip, kad tai žeis kitus žmones. Tai *gali* būti, nors *nebūtinai* yra blogai. Taigi mano veiksmai, kylantys iš patiriamų jausmų, gali būti blogi. Pavyzdžiui, aš galiu ką nors įskaudinti ar sulaužyti kokį daiktą.

Taigi jausmų išreiškimo būdus ir tai, kaip elgiamasi jais remiantis, galima suskirstyti į gera ir bloga, tinkama ir netinkama. Į jausmus galima žiūrėti rimtai arba nerimtai. Žmogui, kuris išdrįsta pasakyti kitam, ką jis ar ji jaučia, yra skaudu, jei į jį žiūrima nerimtai. Galbūt tai yra sunkiausia, ką žmogus gali patirti, ypač jei tai atsitinka bendraujant su artimu žmogumi.

Apie jausmų pripažinimą

Pripažinti – tai patvirtinti sau pačiam, kad tai, kas yra tiesa apie mane ir *yra* tiesa apie *mane*.

Kai aš ką nors pripažįstu, įvardiju tuos dalykus žodžiais. Ne bendrais žodžiais pasakau, kad, pavyzdžiui, man sunku būti atviram ar jaučiu pyktį. Neatvirumas ir pyktis turi būti *konkretūs ir nukreipti į asmenį*. Žodis neatvirumas nėra nei konkretus, nei nukreiptas į asmenį.

[1] Faktiškai šį ir toliau aprašytą požiūrį perėmiau iš Gellermanno, 1969, IX skyriaus.

Daugelis kartais išgyvena pyktį. Kai tai pasakoma bendrai, pripažinimas nepatiriamas. Tačiau mane visiškai kitaip paveiks, jei kolegai, tarp kurio ir manęs „perbėgo juoda katė“, pasakysiu taip: „Kai tu man pasakei, kad kiaušinis moko vištą, aš ant tavęs supykau. Manau, kad tu buvai bjaurus. Po to man buvo sunku su tavimi kalbėtis“. Čia pyktis įgauna adresatą. Tik kai pyktis turi adresatą, galima su šiuo jausmu tvarkytis[1].

Pyktis, nenuoširdumas, nuoskauda ir kiti panašūs nemalonūs mano išgyvenami jausmai įgyja kitą pobūdį, kai aš tiesiogiai susiduriu su žmogumi, kuris man sužadina tuos jausmus. Beprasmiška kalbėti *apie* pyktį, nenuoširdumą ar bet kurį kitą jausmą. Prasminga, bet ir skausminga susidurti su konkrečia situacija, kurios centre esu *aš* ir pažvelgti, kaip *aš* jaučiuosi *tiesiogiai susitikdamas su žmogumi, kuriam jaučiu tuos jausmus.*

Pripažinimas – ir intelektinis, ir emocinis procesas

Intelektinis aspektas – tai *mano* vietos realiuose santykiuose priėmimas. Emocinis aspektas reiškia, kad aš atsiveriu jausmams, kylantiems susidarius tokiai situacijai.

Pasakymas, kad aš melavau motinai, gali būti logiška išvada, padaryta intelektualiai įvertinus veiksmus.

Jei atvirai atsakysiu į klausimą „Kas vyksta tavyje, kai pasakoji apie tai, kad melavai savo motinai?“, susidursiu su tuo, ką *jaučiu* esant šiai situacijai.

Šis atsakymas gali daug ką pasakyti ir apie mane, ir apie mano santykį su motina.

Jei aš atsakyčiau: „Nieko ypatingo“, tai būtų visai kas kita nei atsakymas „Tai yra skausminga“.

Viena yra įvardyti tai, ką padariau, ir papasakoti, kad būtent *aš* tai padariau, ir visiškai kas kita – *įvardyti jausmus, kylančius man kalbant apie tai.*

Pasakyti, kad esu vienišas, kai taip iš tikrųjų yra, – reiškia konstatuoti faktą. Konstatavimas nusako mano padėtį gyvenime: jokių kontaktų su kitais, jokios tarpusavio priklausomybės, jokio žmogaus,

[1] Žr. ką apie tai rašysiu vėliau kalbėdamas apie apmaudą ir atleidimą.

kuriam galėčiau išsipasakoti, su kuriuo tikrai galėčiau būti kartu ir t. t.

Toks pasakymas kažką pasako apie mano socialinę padėtį, bet ne daugiau. Be to, kur kas daugiau apie mane pasakytų nuoširdus atsakymas į klausimą: „Kaip aš jaučiuosi tada, kai esu vienišas?"

Arba, jei būtų keliamas labiau niuansuotas klausimas: „Kaip jautiesi būdamas vienišas, kai visi kiti aplinkui turi su kuo būti kartu?"

Dar vienas pavyzdys. Mokytojas sako: „Mokytojų kambaryje kalbama tik apie dalykus, kurie man neįdomūs".

Tai rodo išorinį santykį, iš dalies atskleidžiantį mokytojo vietą šioje situacijoje: „Tai, apie ką jie šneka, manęs nedomina".

Supratimas, kaip mokytojas jaučiasi, kai mokytojų kambaryje taip yra, atskleistų kitą šio santykio dimensiją.

Dažnai jausmai gali būti užgniaužti. Ir vis tiek svarbu juos įsisąmoninti. Tai galiu padaryti iš eilės atsakydamas į konkrečius klausimus. Remdamasis tuo, ką mokytojas sakė apie padėtį mokytojų kambaryje, pateiksiu pavyzdį, kaip galima iš eilės atsakinėti į klausimus, kurie padėtų įsisąmoninti užgniaužtus jausmus:

Aš: Kaip jūs jaučiatės, kai mokytojų kambaryje yra tokia padėtis?

M (mokytojas): Ne, manęs tai labai nejaudina. Jei jiems taip patinka, man tai nerūpi.

Aš: Kaip jaučiatės būdamas mokytojų kambaryje ir nesirūpindamas tuo, apie ką kalbama?

M: Na, tada man tai rūpi.

Aš: Kaip jaučiatės tada, kai jums tai rūpi, ir vis tiek manote, kad jums neįdomu tai, apie ką jie šneka?

M: Manau, tai nemalonu.

Aš: Ką norite tuo pasakyti?

M: Yra tiek daug dalykų, apie kuriuos turėčiau pasikalbėti su savo kolegomis, bet čia tik plepami niekai, kurie man visiškai neįdomūs.

Aš: Kaip jūs jaučiatės tokioje situacijoje?

M: Man tai nepatinka. Kartais užverda pyktis. Būti mokytoju reiškia domėtis kažkuo kitu negu tokiais plepalais.

Aš: Ar jūs pasakote kitiems, kad pykstate?

M: Ne.

Aš: Kaip jaučiatės tada, kai pykstate ir neparodote savo pykčio?

M: Manau, kad tai bjauru. Aš patiriu tikrą neviltį, kai, užuot pasakęs, ką manau, bereikšmiškai šypsausi nueidamas šalin ir darydamas kažką kita.

Aš: Ką jūs tokioje situacijoje norėtumėte pasakyti kolegoms, jei turėtumėte pasakyti, ką jaučiate savyje?

M: Paklausčiau, ar jiems tikrai tai rūpi ir ar tikrai jie nori tam skirti pertraukos laiką.

Aš: Ar jūs norėtumėte mintyse ar vaizduotėje pasakyti tai tiesiai savo kolegoms? Pasakykite tai visiškai taip, kaip dabar jaučiate.

M: Ar jūs *tam* norite skirti savo laiką? Aš labai pykstu girdėdamas jus plepančius tokius niekus. Ar jūs neturite nieko svarbesnio, apie ką kalbėtis? Kai tik kas nors pasako ką nors asmeniško, vienas iš jūsų tuojau pat atsikerta arba pasako ką nors įžūlaus. Jūs esate bailiai, galintys juoktis, kai jaučiatės saugiai, bet niekada nedrįstate gvildenti asmeninių su mokytojo darbu susijusių problemų. Jūs sakote: „Atsipalaiduok". *Man* nusibodo tokios kalbos. Ir man malonu girdėti, kad ne man vienam jos nusibodo. Kodėl mes negalėtume papasakoti vienas kitam apie tai, kas mums rūpi?..

Aš: Kaip jaučiatės tai pasakydamas savo kolegoms? Pasakykite jiems, ką *jaučiate kaip tik dabar*.

M: Man gaila, kad taip yra. Bet buvo gera pasakyti tai jums patiems, nors aš manau, kad tai buvo ir skaudu pasakyti. Dabar man įdomu, ar tik aš taip jaučiuosi. O jei kuris nors iš jūsų pasakytų, kaip jaučiasi mokytojų kambary..."

Juo labiau žmogus yra užgniaužęs savo jausmus, tuo svarbiau iš eilės atsakyti į konkrečius klausimus. Aprašytame pavyzdyje pastebima akivaizdi plėtotė nuo pirmos frazės „Ne, manęs tai labai nejaudina" iki paskutinės.

Susitikimas vaizduotėje su žmonėmis gali man padėti pažinti jausmus, kuriuos sukelia tie žmonės. Vaizduotėje galiu laisvai jausti tai, kas vyksta manyje nesirūpindamas tuo, ar „deramai pasirodau". Man nereikia galvoti nei apie tai, ar reikėtų aktyviai „parodyti jausmus", ar aktyviai juos „užgniaužti".



Koks jausmų įsisąmoninimo tikslas?

Jausmų įsisąmoninimas yra jų pripažinimo prielaida. Jausmai yra nesvarbu, ar aš juos pripažįstu, ar ne. Tačiau skirtumas yra tas, kad su pripažintais jausmais galiu kažką daryti, pvz., jais pasidalyti su

žmogumi, kuriuo pasitikiu. Tai gali vykti realiai susitinkant su žmogumi arba įsivaizduojamo pokalbio metu. Su nepripažintais jausmais visiškai negali nieko daryti, nes „juk jų neturi“.

Suprantama, kad problema neišsprendžiama, kai po kurio laiko išmokstu suprasti, kas vyksta „viduje“ susiklosčius įvairioms situacijoms. Ir vis dėlto: žinodamas, kaip emociškai reaguoju įvairiomis situacijomis, ir *išdrįsdamas pripažinti, kad jaučiu būtent tai, nors ir kokie būtų tie jausmai*, kitą kartą atsidūręs panašioje situacijoje jausiuosi saugiau. Didelė tikimybė, kad ir apskritai tapsiu saugesnis, nes juk aš „susibičiuliavau“ su savo jausmais. Tik tiek, kiek pripažįstu savo neigiamus jausmus kokiam nors žmogui, galiu pripažinti jam ir savo teigiamus jausmus.

Jausminis įsitraukimas į pokalbį vaizduotėje

Pokalbis vaizduotėje, pavyzdžiui, su studentu, mokiniu ar kolega, paprastai smarkiai įtraukia emociškai. Čia norėčiau išskirti du ypatumus. Pasiremsiu mokytojo ir mokinio santykiu.

Pirma, mokiniai dažnai „parodo“, kad jiems reikia mokytojo arba jie nori jo pagalbos. Antra, mokytojai dažnai jaučia, kad atstumia kai kuriuos mokinius, ar jaučiasi bejėgiai bendraudami su kai kuriais mokiniais.

Prieš kurį laiką vykusiuose mokytojų kursuose mokytojai gavo užduotį pasikalbėti su mokiniu, su kuriuo norėtų pasikalbėti „būtent dabar“. Po to viena mokytoja pasakojo, kad nusprendė pasikalbėti su visa klase. Tačiau viena mokinė atkreipė į save mokytojos dėmesį, o kiti mokiniai tarsi tapo fonu. Mokytoja tai išgyveno taip, tarsi ta mergaitė ypač norėjo užmegzti kontaktą. Tuo pat metu mokytoja jautėsi negalinti užmegzti su ja kontakto. Juk ji turėjo atsiriboti nuo kitų mokinių. Kai mokytoja tai mums pasakojo, ji buvo akivaizdžiai susijaudinusi, ir ji tai aiškiai parodė.

Šiame pavyzdyje noriu atkreipti dėmesį į du momentus. Pirma, mokinė, kuriai anksčiau manęs reikėjo, „patraukia mano dėmesį“, nors aš nepasirenku specialiai kalbėtis su ja viena. Tai įdomus reiškinys, dažnai sutinkamas vaizduotės pokalbiuose (žr. IV skyrių).

Antra, nors aš galiu būti smarkiai emociškai įsitraukęs į tokį pokalbį, jausmai niekada nebus stipresni, negu aš tuo momentu esu

„pasirengęs" išgyventi. Vaizduotės procesams būdingas „reguliuojantis veiksnys", kuris nuolat reguliuoja jausmų poveikį, kad šie nebūtų per stiprūs (žr. I skyrių).

Kaip parodė pateikti pavyzdžiai, pokalbiai vaizduotėje gali būti gana gyvi. Daugeliu atvejų galiu išgyventi pokalbį taip, tarsi priešais mane būtų tikras žmogus iš kūno ir kraujo. Šis pavyzdys parodys dar vieną šio įsitraukimo aspektą:

Aš paprašiau kursų mokytojams dalyvių pasikalbėti su mokiniu, kurio jie nelabai mėgo. Per pertrauką viena moteris priėjo prie manęs ir pasakė:

„Man buvo gana sunku. Aš taip bijojau, kad jis (mokinys) supras, jog aš jo nemėgstu".

Ilgiau pasikalbėjus su šia mokytoja, paaiškėjo, kad jai buvo sunku prisipažinti, jog ji nemėgo to mokinio. Juk ji *privalėjo* mėgti visus mokinius. Tai, kad to mokinio čia nebuvo ir jis niekaip negalėjo pastebėti, jog mokytoja jo nemėgsta, nesutrukdė jai jausti baimę, tarsi mokinys iš tikrųjų čia būtų.

Pokalbis su mokiniu vaizduotėje neturi nieko bendro su pačiu mokiniu. To, ką aš jam darau ar sakau vaizduotėje su juo susitikdamas, jis negali nei matyti, nei girdėti, nors aš tai ir išgyvenu. Per tokius susitikimus vaizduotėje svarbu tai, kad aš suprantu, kaip *aš* reaguoju į skirtingus mokinius. Taip aš galiu geriau suprasti tai, kas vyksta manyje, kai susitinku ir bendrauju su vienu ar daugiau žmonių. Jausmai, kuriuos jaučiu skirtingiems mokiniams, glūdi manyje nesvarbu, ar aš juos įsisąmoninu. Jausmai, kurių nepažįstu ar su kuriais nesu „susibičiuliavęs", gąsdina. Todėl aš galiu pradėti vengti situacijų, kurios gyvenime sukelia šiuos jausmus. Jei vaizduotėje, kai žmogaus, su kuriuo tai siejasi, nėra, aš išmokstu pažinti, kokius jausmus jam jaučiu, šis patyrimas padės man saugiau jaustis, kai vėliau susitiksiu su šiuo žmogumi kasdieniame gyvenime.

VI SKYRIUS

PYKTIS IR ATLEIDIMAS

Pyktis

Pyktis – negatyvus jausmas kitam žmogui. Jį sukelia man nepatikę arba mane įskaudinę kito žmogaus veiksmai ar elgesys. Pyktį gali sužadinti tai, kad man nepatinka kito žmogaus manieros, išorė arba jis rengiasi taip, kad aš negaliu pakęsti. Arba galiu jausti pyktį žmogui už jo įsitikinimus ar nuomonę. Pyktį gali sukelti ir tai, kad žmogus neteisingai pasielgė su manimi ar kitais, taip pat jis gali kilti iš visiškai iracionalių situacijų, kai jį jaučiu žmogui, kuris galvoja taip pat, kaip mano nemėgstamas kitas žmogus.

Pyktis yra jausmas. Jausmai gali būti vienodai stiprūs nesvarbu, ar jie „protingi", ar „neprotingi". Taip pat juos gali būti vienodai gera ar skausminga patirti, nepriklausomai nuo to, ar protingi, ar neprotingi jie gali atrodyti.

Pyktis – tai toks jausmas, kuris gali sukelti daug skausmo pačiam ir kitiems. Jei pyktį būtų galima laikyti izoliuotą nuo žmogaus, ant kurio pykstama, ir jis apskritai niekaip neveiktų mano gyvenimo, susidurtume su gana apibrėžta problema. Tačiau pykčiui būdingas plitimas. Tai reiškia, kad jis turi stiprią tendenciją plisdamas apimti kitus žmones bei situacijas. Jam taip pat būdingas vadinamasis kumuliatyvinis, arba sniego gniūžtės, efektas, t. y. tendencija ilgainiui stiprėti. Suprantama, su sąlyga, jei žmogus nesistengia jo įveikti.

Pyktis neigiamai veikia ne tik santykius su tuo, ant ko pykstu. Jis aiškiai neigiamai veikia mano paties fizinę ir psichinę sveikatą.

Ar galima ką nors padaryti, kad nustotume pykti?

Nors tikriausiai negalima nustoti pykus, t. y. tapti visiškai laisvu nuo jausmo, kurį vadiname pykčiu, tačiau bet kuriuo atveju galima laisvai pasirinkti santykį su juo. Tuo noriu pasakyti, kad aš galiu kontroliuoti pyktį ir neleisti jam veikti manęs ir mano santykių su kitais žmo-

nėmis. Tai gali būti daroma daugeliu būdų. Šioje knygoje, kurios svarbiausia tema yra vaizduotė, apsistosime ties vienu gerai išmėgintu būdu, kuris, kaip pasirodė, gali padėti jį naudojantiems.

Čia, kaip ir kitų jausmų atveju (žr. ankstesnį skyrių), svarbiausia *įvardyti* pyktį ir tą žmogų, *ant kurio* pykstama. Tai galiu padaryti vaizduotėje susitikdamas su žmogumi, ant kurio pykstu, ir tiesiai jam ar jai pasakyti, už ką ant jo ar jos pykstu. Galima daryti taip[1]. Tarkime, vaizduotėje prieš jus iškyla žmogus, kuriam jaučiate pyktį, arba tiesiog įsivaizduokite, kad jis yra priešais jus, nors jūs ir negalite jo matyti. Pasakykite labai konkrečiai, po vieną momentą, už ką ant jo pykstate. Pailiustruosiu tai pavyzdžiu:

„Aš pykstu ant tavęs už tai, jog tu nepaisai mano prieštaravimų tavo pasiūlymui.

Aš pykstu, kad tu nuolat sakai man, ką, tavo nuomone, aš turėčiau daryti, nekreipdamas dėmesio į mano padėtį.

Aš pykstu, kad tu elgiesi įžūliai ir drabstai purvais tai, ką aš labai vertinu.

Aš pykstu už tai, kad tu manęs neaplankai, nors sakai, kad tau malonu būti su manimi...“

Tai darant, svarbu būti dėmesingam savo jausmams ir juos įvardyti. Pavyzdžiui:

„Kai aš čia sėdžiu ir pykstu ant tavęs, man liūdna. Manau, tai daryti skausminga. Tai kažkoks neteisingas tau jausmas. Bet tai, ką aš sakau, yra tiesa. Tuo pat metu jaučiu, kad pykstu, kai tau tai sakau“.

Kai pyktį stengiamasi įveikti tiesiogiai (vaizduotėje) susitikus su žmogumi, ant kurio pykstama, lengviau suprasti, kas tas pyktis yra. Tai yra išsivadavimo iš jo sąlyga. Toks darbo būdas padeda atsikratyti to, kas yra negatyvu ir skausminga. Taip gali būti grindžiamas kelias teigiamiems jausmams – dažniausiai vienaip ar kitaip pasakant, ką vertiname žmoguje, kuriam jautėme pyktį. Čia pateikti klausimai gali jums padėti įsisąmoninti, kokias kito žmogaus savybes jūs vertinate. Juos galite sau pateikti po to, kai išreiškiate iškilusius priekaištus:

[1] Procedūra grindžiama Fritzo Perlso siūlomu požiūriu į pyktį ir darbo metodu (Perls, 1969).

„Ar yra kas nors, už ką aš vertinu N (žmogų, ant kurio pykstu)? Kas nors, kam teikiu vertę? Kas nors, kas mane jame žavi ar už ką galbūt galėčiau pasakyti jam komplimentą?“

Jei nieko nėra, vadinasi, mano pyktis teberusena ir aš dar tebeturiu jam priekaištų, kuriuos sunku pripažinti. Norėdami jų atsikratyti, galite sau pasakyti:

„Jei aš dar tebeturiu priekaištų N, aš noriu juos žinoti, kad ir kokie jie būtų“.

Jei nuoširdžiai tai pasakysite, tikrai paaiškės, kas jums kelia pyktį. Jei niekas neateina į galvą, turi būti atvertas kelias tam, kad viena ar kita, ką jūs vertinate N, iškiltų. Jei ir toliau nešaus į galvą nieko pozityvaus, galite pasakyti taip:

„Aš noriu pasakyti N ką nors teigiamo. Man tiesiog niekas neateina į galvą. Nors ir labai mažai gero būčiau patyręs bendraudamas su N, noriu tai žinoti“.

Jei vis tiek nieko neateis į galvą, pamėginkite taip:

„Aš noriu pasakyti N ką nors teigiamo. Man vis niekas neateina į galvą. Nepaisydamas to, kas man trukdo sugalvoti ką nors teigiamo, aš noriu žinoti, kad galėčiau jam tai pasakyti“.

Kai sužinote tai, už ką jūs vertinate N ar už ką galite jam padėkoti (o tai tikrai sužinosite), galite tęsti, kaip parodyta šiame pavyzdyje:

„Aš žaviuosi tavo gebėjimu diskusijose kalbėti trumpai ir aiškiai.
Aš vertinu, kad tu rimtai žiūri į tai, ką sako mano vaikai, kreipdamiesi į tave.
Aš taip pat žaviuosi tavo gebėjimu aiškiai pasakyti, ko tu nori.
Man patiko, kad tu mane prieš kelerius metus padrąsinai imtis užduoties, kai aš ketinau jos atsisakyti...“

Čia taip pat svarbu pasakyti teigiamus dalykus *tiesiogiai* tam žmogui (jo vaizdiniui). Tada poveikis *man* būna stipresnis, kartu ir poveikis *mano santykiams* su juo ar ja.

Keletas žodžių apie pokalbio baigimo kažkuo pozityviu reikšmę. Aš remiuosi Psichosintezės instituto Redwood City buvusio vadovo Jameso Vargiu, esant tokioms situacijoms, taikomu paaiškinimu:

Galima simboliškai įsivaizduoti, kad, kai žmogus išreiškia neigiamus jausmus kam nors ir šie jausmai „išeina“, asmenybėje lieka „skylė“. Tą „skylę“ reikia užpildyti teigiamais jausmais tam pačiam žmogui. Jei tai neįvyks, „skylė“ užsipildys tokiais pat jausmais, kurie buvo išreikšti, tik dar intensyvesniais (iš 1973 metų rugpjūčio mėn. Palo Alto, Kalifornija, skaitytos paskaitos).

Mano patirtis, dirbant šioje srityje, patvirtina tai, ką iliustratyviai išreiškė Vargiu. Kai žmogus, jausdamas kam nors pyktį, tuo pat metu išreiškia ką nors teigiamo tam pačiam žmogui, tai tiesiogiai ir akivaizdžiai padeda sukurti teigiamus ir harmoningus santykius su tuo žmogumi.

Kartais galima pyktį apeiti ar galbūt užbėgti jam už akių ir taip išsilaisvinti iš neigiamų santykių su kitu žmogumi. Tai galima padaryti atleidžiant. Atleidimas – tai daug radikalesnis veiksmas negu pykčio išreiškimas ir pripažinimas. Toliau pateiksiu būdus, padedančius atsikratyti apmaudo, kartėlio ar pykčio.

Atleidimas – emocingas žodis, reiškiantis svarbų dalyką

Pastaraisiais metais psichologijoje ir psichoterapijoje atleidimui skiriama vis daugiau dėmesio. Specialiojoje psichologijos literatūroje aš pirmą kartą aptikau atleidimo sąvoką 1969 metais išleistoje geštalto terapijos pradininko Fritzo Perlso knygoje. Jis rašė, kaip praeities įvykiai mus supančioja ir kad mes galime išsivaduoti iš tų pančių atleisdami tiems, su kuo tai susiję (Perls, 1969, p. 42).

Kai aš atleidžiu, praeity patirtas skausmas ir liūdesys, dėl kurių jaučiu kartėlį, nesikeičia, tačiau aš tampu laisvas, manęs niekas nebesieja su žmogumi, kuriam jaučiu pyktį ir nuoskaudą. Žurnalo „Time“ 1984 m. sausio mėn. 9 dienos numeryje išspausdintame dideliame straipsnyje (Morrow ir kiti, 1984) tai aiškiai parodyta. Po ilgų svarstymų, daugiausia aptariant viešą Popiežiaus Jono Pauliaus atleidimą savo žudikui (jis pasikėsino į popiežių 1981 metų gegužės mėnesį), autoriai išdėstė savo požiūrį į tai, kas yra atlei-

dimas ir neatleidimas (ten pat, p. 12). Aš pateikiu jų požiūrį sutrumpintą:

1. Hebrajų kalboje žodis „atleidimas" tiesiogiai kildinamas iš žodžio *shuv,* kuris reiškia apsisukti ar atsigręžti atgal. Tas pats žodis vartojamas pasakyti, kad žmogus ilgai ėjo, apsisuko ir ėjo atgal.
2. Atleidimo proceso pagrindas yra dinamiškas, nes atleidimas įgalina keistis. Tai pasakytina ir apie dvasinį, ir apie asmeninį bei socialinį keitimąsi.

Toliau jie kalba apie „didžiulę psichologinę atleidimo reikšmę":

3. Neatleisti – tai būti įkalintam savojoje praeityje.
4. Neatleisti – tai leisti kitiems save kontroliuoti ir pasidaryti priklausomam nuo kitų iniciatyvos.
5. Atleidimas išlaisvina atleidžiantįjį, ištraukia jį iš kito žmogaus gniaužtų. „Jei nenutraukiamas praeityje patirtas skausmas (...), skausmingi išgyvenimai nuolat kartojasi".

Tad, ką turiu daryti, kad galėčiau atleisti, jei to noriu?

Atleidimas – tai veiksmas, besiremiantis sąmoningu požiūriu. Paprastai tariant, tai reiškia, kad aš galiu *apsispręsti* atleisti nepaisydamas to, ką sako mano jausmai. Jei laukčiau, kol pasijusiu atleidžiantis, galėčiau laukti ilgai ir nuobodžiai.

Paprastai negalima greitai apsispręsti atleisti. Daugelis žmonių gali būti taip smarkiai įskaudinti ir taip išgyventi patirtą neteisybę, kad tiesiog negali atleisti. Tuo pat metu jie gali skausmingai išgyventi tai, kad jaučia apmaudą, pyktį ir nuoskaudą. Jie mielai atsikratytų šio skausmingo išgyvenimo. Nelengva būti taip pririštam prie praeities įvykių ir priklausyti nuo kitų iniciatyvos.

Nagrinėdamas šią problemą, sprendimo raktą radau Gregorio Batesono (Bateson, 1972) straipsnyje. Čia, greta kitko, jis pasakoja apie veiksmų *krypties* svarbą. Svarbiausia – ne pasiekti tikslą, bet *eiti teisinga kryptimi.*

Aš atradau, kad šis požiūris gali padėti žmonėms, kuriems iškyla ši problema. Šis požiūris grindžiamas laipsnišku aiškinimusi, ar žmogus eina atleidimo *kryptimi,* ar jis laikosi *krypties* ir toliau (taigi vis labiau) pykti ir jausti nuoskaudą. Vaizduotėje atliekami šie žingsniai (paprastumo dėlei pateikiu žingsnius kaip dialogą tarp manęs

ir skaitytojo. Pradedame atsargiai, kad žmogus galėtų save patikrinti. Vėliau teiginiai tampa labiau įpareigojantys. Skaitytojas gali pats naudoti tuos žingsnius, jei tai kada nors bus aktualu):

1. Leiskite, kad N (žmogus, kuriam jaučiate pagiežą) iškiltų jūsų vaizduotėje. Jei negalite matyti N, įsivaizduokite, kad jis čia yra, ir pasakykite tai, ko aš jūsų prašysiu taip, tarsi N jus girdėtų.
2. Taigi pasakykite N: „Aš tikiuosi, kad kada nors galėsiu tau atleisti, N". Įsisąmoninkite, ar tikrai norite tai pasakyti. Jei ne, skaitykite toliau šiame skyriuje. Jei manote, kad tai tiesa, pasakykite tokį sakinį:
3. „N, aš *noriu* tau atleisti." – Ar tai tiesa? Jei nesate įsitikinęs, pasakykite sakinį dar kartą, ir įsisąmoninkite, ar tikrai manote taip, kaip sakote. Jei tai tiesa, eikite toliau:
4. Pasakykite: „N, aš tau *atleisiu*. – Ar tai tiesa? Vėlgi, jei nesate įsitikinę, pakartokite sakinį dar kartą, kad įsitikintumėte, ar nuoširdžiai tai sakote. – Jei taip, atsakykite į klausimą:
5. „Kada jūs atleisite N?" – Jei atsakote „dabar", pasakykite tai N:
6. „N, dabar aš tau atleidžiu".

Jei padarėte taip, kaip aš aprašiau, tikriausiai įsitraukėte į šią veiklą emociškai. Daugelis žmonių tai išgyvena kaip palengvėjimą ar naštos nusimetimą. Tuo pat metu dažnai apima liūdesys ir ilgesys. Kitais kartais žmogui iškyla klausimas, ar jis iš tikrųjų atleido, nes jis vis dar tebejaučia nuoskaudą ir pyktį. Visais atvejais svarbu atkreipti dėmesį, jog tai, ar žmogus atleido, lemia ne jo jausmai, o tai, kad jis faktiškai atsuko nugarą pykčiui ir *pasuko* atleidimo link. Šią situaciją paaiškina konkretus pavyzdys:

Paimkite dvi kėdes ir pastatykite kelių metrų atstumu vieną nuo kitos. Tegu viena kėdė simbolizuoja pyktį, o kita – atleidimą. Atsistokite tarp kėdžių veidu į pykčio kėdę. Įsivaizduokite, kad jūs ką tik pasakėte: „N, dabar aš tau atleidžiu". Pasisukite į atleidimo kėdę ir pasakykite: „N, aš tau atleidau".

Jei tai padarėte, dabar padėtis yra tokia, kad jūs stovite toje pat vietoje, kaip ir tada, kai buvote atsisukę į pyktį, bet dabar pasisukote kita kryptimi. Jūsų jausmai gali būti tokie patys ar net stipresni negu tada, kai buvote pasisukę į pyktį. Tačiau svarbiausia, kad dabar *kryptis* yra kita.

Šioje situacijoje mums gali padėti psichologijos „dėsnis". Žymus JAV psichologas ir filosofas Williamas Jamesas parodė, jog mintis, į kurią sutelkiamas dėmesys, veikia taip, kad po kurio laiko imame elgtis sutinkamai su ta mintimi. O pasikeitus elgesiui, patiriami jausmai ir reakcijos keičiasi atitinkamai elgesiui[1]. Mintis, kaip šiuo atveju, gali būti „aš *atleidau* N". Jei susitelkiu ties tuo, ką padariau, pagal minėtą psichologijos „dėsnį", keisis jausmai ir organizmo reakcijos.

Dabar laikas patikslinti, ką reiškia apsispręsti, tarkime, atleisti. Apsisprendimas – tai *sąmoningas ir budrus* visų už ir prieš, susijusių su nagrinėjamu klausimu, pasvėrimas.

Atleidimas, kaip minėjau, gali taip stipriai veikti asmenybę, kad žmogus tiesiog negali atleisti. Žmogus mano ar žino iš patirties, jog nesugebės atleisti, nors atvirumo akimirką to ir norėtų. Tai pripažinti, tuo pat metu pripažįstant, kad būtina atleisti, gali būti skaudu. Vienas žmogus, esant tokiai situacijai, man sakė: „Aš taip pavargau jausti nuoskaudą N. Aš norėčiau tai baigti ir pradėti normaliai su ja bendrauti, bet aš to nesugebu".

Apsistosime ties vienu (iš daugelio) būdų, kaip elgtis tais atvejais, kai problema tokia rimta, kad atrodo, jog jos neįmanoma išspręsti, nors žmogus to trokšta.

Svarbiausia suprasti žmogaus santykį su nuoskauda, pykčiu ir atleidimu. Norėdami tai suprasti, turime pradėti pamažu nuo pradžios. Aš aprašysiu šiuos žingsnius kaip savo dialogą su žmogumi, kuriam sunkiai sekėsi išspręsti atleidimo problemą.

Moteris (M) sėdi užsimerkusi ir įsivaizduoja N, kuriai jaučia nepaprastą pagiežą.

Aš: Pasakykite N: „N, aš tikiuosi, kad kada nors galėsiu tau atleisti".

M: Pasako sakinį. Į klausimą, ar tai tiesa, ji atsako aiškiai „ne".

[1] Vienas gana išsamus tyrimas patvirtina čia pateikto požiūrio teisingumą. Pavyzdžiui, Williamas Jamesas (1967) naudojasi šiuo psichologiniu ir filosofiniu požiūriu savo veikale, skirtame valios problemai. Italų psichiatras Robertas Assagiolis šią temą nagrinėja įvariais aspektais, taip pat ir knygoje „Valios veiksmas". Šie abu autoriai, priklausantys humanistinės psichologijos krypčiai, šioje srityje teigia tą patį, kaip ir besiremiantys kitais požiūriais – kognityvinio disonanso teorija (žr., pvz., Aronson, 1976, ar vėlesnius leidimus) ir Darylo Bemo savęs suvokimo teorija (Bem, 1970 ir 1972), priklausančiomis biheiviorizmo krypčiai.

Aš: Pamėginkite tokį sakinį: „N, aš tikiuosi, kad kada nors ateity galėsiu tau pasakyti, kad galbūt galėsiu tau atleisti".

M: Pasako sakinį. Kažkas tarsi pasikeičia jos veide. Į klausimą, ar ji taip ir galvoja, kaip ką tik pasakė, ji tyliai atsako „taip" balsu, kuris tarsi reiškia ilgesį.

Į klausimą, kokių ji norėtų santykių su N, jei ji kada nors ateityje *galbūt* galėtų jai atleisti, ji atsakė:

„Tada norėčiau pajusti savyje ramybę ir turėti su ja darnius santykius".

Aš: „Kaip jūs jaustumėtės, *jei* atgautumėte ramybę ir darnius santykius su N?"

M: „Man būtų gera".

Aš: Dabar ramiai pasėdėkite ir įsisąmoninkite, kad kada nors ateityje jūs *galbūt* galėsite atleisti N. Galbūt jūs pajusite, kaip būtų tada, jei jūs galėtumėte atleisti.

Moteris ramiai sėdi. Po kurio laiko jos veido išraiška tarsi sušvelnėja. Skruostu nurieda ašara, po to dar kelios. Į klausimą, kaip ji dabar jaučiasi, moteris tyliai atsako: „Gerai".

Ši moteris negalėjo atleisti žmogui, ant kurio pyko. Šioje situacijoje tiesa buvo ta, kad ji tikėjosi, kad *galbūt* ji galės atleisti kada nors ateityje. Vilties įsisąmoninimas ir kartu pripažinimas, kad dabar ji negali atleisti, suteikė aiškumo: moteris žinojo, koks yra jos santykis su tam tikru asmeniu. Tik tada, kai žmogus žino, kur jis yra, jis gali pasukti ta linkme, kuria nori. Šiai moteriai kryptį nulėmė tai, kad ji tvirtai laikėsi „vilties, kad *galbūt* kada nors..." ir kartu įsisąmonino, kaip tada jaustųsi.

Čia taip pat veikia tam tikras psichologinis „dėsnis", kurio galime laikytis, jei norime gauti pagalbą. Žymus JAV psichoterapeutas Arnoldas A.Lazarusas knygoje „Elgesio terapija ir už jos ribų" (Lazarus, 1971) rašė, kad viltis turi gydomąją galią. Tai reiškia, kad stipri viltis turi įtakos vilčiai išsipildyti. Čia veikia daugelis veiksnių.

Viena vertus, viltis formuoja daugiau ar mažiau aiškius mintinius vaizdus to, kas būtų, *jei* viltis išsipildytų. Šie vaizdai sužadina. Jie sukelia ar sužadina gyvus jausmus, mintis ir kūno reakcijas, atitinkančias tai, ką reiškia tie vaizdiniai. Tai buvo aiškiai parodyta prieš tai pateiktame pavyzdyje. Kai žmogus turi kokią nors viltį, yra teigiamas dalykas. To įsivaizdavimas savo ruožtu sukelia teigiamas

kūno reakcijas, kurios vėlgi padeda išlaikyti viltį. Tai vyksta ratu. Svarbi prielaida, kad žmogus stipriai laikytųsi vilties. Arba, pasak Williamo Jameso, kurį citavau anksčiau, svarbu susitelkti ties mintimi, šiuo atveju – viltimi. Visa kita seka po to.

Greta ką tik minėto, veikia dar vienas veiksnys – vadinamasis suvokimo selektyvumas. Mūsų atveju tai reiškia, kad mano puoselėjama viltis turi įtakos tam, kaip aš suvokiu aplinką ir patį save santykyje su aplinka. Man būdinga tendencija greičiau atkreipti dėmesį į tai, kas man padės pasiekti tai, ko tikiuosi. Tuo pat metu dėmesys krypsta nuo to, kas galėtų trukdyti įgyvendinti viltį.

Atitinkamai, tik dar stipriau veikia tai, kad ko nors norime. Iš to, kad iš tikrųjų, kai ko nors labai noriu, taip ir įvyksta, išvedžiau šį „dėsnį":

„Noruose glūdi jų išsipildymo galia".

Iš Williamo Jameso ir kitų autorių anksčiau mano pateiktų minčių apie susitelkimo ties kokia nors mintimi svarbą suformuluosiu tokį „dėsnį":

„Tam, ties kuo susitelkiame, suteikiame galią".

Vėlgi svarbu pabrėžti, kad tai nevyksta savaime. Lemiama prielaida yra ta, kad aš labai susitelkiu ties ta mintimi.

Galbūt dabar kažkas prieštaraus:

Kol žmogus tik tikisi arba nori atleisti, jis juk neatleidžia. Jis ir toliau lieka prisirišęs prie savo praeities ir yra kitų kontroliuojamas.

Žinoma, žmogus neatleidžia. Tačiau tai, ką jis padaro, tikriausiai yra taip pat svarbu. Jis yra *pakeliui* į atleidimą. Kitaip tariant: žmogus pradėjo eiti atleidimo *kryptimi*. Ši kryptis veda tolyn nuo pykčio. Taigi, *jei tik aš laikausi krypties* (tempas – antraeilis dalykas), rezultatas, remiantis pateiktais „dėsniais", ateis pats savaime.

Čia man į galvą ateina mintis apie sūnaus palaidūno, kuris buvo pakeliui namo, sugrįžimo vertinimą (Lk, 15): kai jis dar buvo toli, tėvas jį pamatė. Tėvas pirmiausia klausė, ne ką jis *padarė, o* apie tai, ar sūnus eina teisinga kryptimi.

Čia gėlė turi perkeltinę prasmę. Ji gali reikšti draugišką žodį, komplimentą, padrąsinantį linktelėjimą, mažą dovanėlę, ir kodėl gi ne mažą gėlę.

Daugeliui žmonių lengva dovanoti „gėles". Kitiems tai atrodo sunku. Manau, kad visi kartais gali norėti pradžiuginti vieną ar kitą savo draugą ar bendradarbį padrąsinimu.

Tiems, kurie mano, kad „dovanoti gėlę" sunku, gali padėti vaizduotė. Vaizduotėje viskas įmanoma. Joje galiu duoti gėlę žmogui, kuriam kitaip ko nors panašaus padaryti neišdrįsčiau. Jei išdrįstu tai padaryti vaizduotėje, labai tikėtina, kad vėliau, jei norėsiu, išdrįsiu padaryti realiai susitikęs tą žmogų.

Jei noriu pasakyti ką nors gero kolegai, bet droviuosi tai padaryti tiesiogiai, galiu įsivaizduoti susitikimą su juo ir pasakyti, pavyzdžiui, taip:

„Aš seniai norėjau pasakyti, kad labai vertinu tavo elgesį su manimi. Su tavimi jaučiuosi saugiai. Kai aš ką nors sakau, tu klausaisi ir rimtai tai priimi. Man patinka, kad tu esi mano kolega".

Jei norite padaryti ką nors daugiau negu kažką pasakyti savo kolegai, galite žengti truputį toliau ir padovanoti jam nedidelę dovanėlę, kurią, jūsų manymu, jis vertintų, pavyzdžiui, šokoladą ar puokštę gėlių. Jei aš tai daryčiau, įsivaizduočiau, kad nueinu į gėlių parduotuvę, nuperku nedidelę puokštę ar galbūt tik vieną tulpę, nueinu pas tą žmogų ir sakau:

„Jensai, aš panorau padovanoti tau šią tulpę kaip dėkingumo už tai, kad tu esi ir ką man daug kartų esi padaręs, ženklą".

Aš dažnai prašau kursų dalyvių vaizduotėje „padovanoti gėlę" vienam ar keliems žmonėms, kuriems norėtų.

Paprastai po šios užduoties žmonės sako, kad jie nežinojo, jog yra tiek daug žmonių vienaip ar kitaip juos pradžiuginusių ir jiems buvo gera pamatyti, kad jie vertina tai, ką jiems padaro kiti.

Kartais, davęs šią užduotį, išgirstu, kad žmogus „neužmezgė kontakto" su tuo, ką norėjo pradžiuginti. Galėjo atsitikti taip, kad tas kitas žmogus nenorėjo bendrauti. Kai taip atsitinka, patyrimas rodo, jog žmogus nenuoširdžiai nori pradžiuginti kitą. Dažnai atrodo, kad pasąmonėje glūdi ir rusena nuoskauda. Tai gali pasireikšti tuo, kad kitas žmogus „nenori bendrauti" ar aš „negaliu užmegzti

kontakto" ir atiduoti atsineštos gėlės. Po tokios vaizduotės užduoties viena kursų dalyvė man paskambino ir pasakė:

„Kursuose vaizduotės pratimo metu aš pasiunčiau gėlę savo tėvui, su kuriuo mano santykiai pastaruoju metu buvo prasti. Ant kortelės, kurią siunčiau kartu su gėle, teparašiau, kad noriu pasiųsti tą gėlę. Kai parėjau namo, aš taip ir padariau. Tai gerokai „ištirpdė ledus" tarp mūsų".

VII SKYRIUS

APIE KREIPIMĄSI PAGALBOS

Jei vaizduotėje viskas įmanoma, tai gal galima susitikti su visa žinančiu žmogumi ir paprašyti jo pagalbos?

Taip, galima.

Jei skaitytojas išmėgino tai, ką aš aprašiau iki šiol, galbūt jis jau paprašė savo pašnekovų patarimų.

Žinomas JAV psichoterapeutas Arnoldas Lazarusas, plačiai naudojęs vaizduotę, pateikia tokį siūlymą:

„Kai koks nors žmogus jaučia nerimą (pyktį, baimę, liūdesį), jis turi vaizduotėje pamatyti save tarp bendraamžių (objektyvių stebėtojų) ir jų paklausti:

„Ką, jūsų nuomone, būtų protinga daryti esant tokiai situacijai?" (Lazarus, 1971, p. 178).

Lazarusas mano, kad, taip elgdamasis, žmogus gali objektyviau matyti realią padėtį ir atitinkamai protingiau elgtis.

Geštalto terapijos pradininkas Fritzas Perlsas taip pat ragina, kaip jis vadina, „susikurti sau psichoterapeutą" tada, kai mums to reikia. Jis sako: „Jei aš jums patinku, pasirinkite mane ir pasikalbėkite su Fritzu" (Perls, 1970, p. 35).

Nors ir labai keista, tai mums gali iš tikrųjų padėti.

Pateiksiu porą pavyzdžių:

Jauną moterį kankina konkreti problema, kurią ji stengiasi išspręsti ir kuri ją nuolat vargina. Ji nežino, kaip apsispręsti ir prašo manęs padėti. Būdamas įsitikinęs, kad ji pati turi reikalingos informacijos, aš jos prašau pagalvoti, ar ji pati negalėtų rasti sprendimo naudodamasi vaizduote. Aš prašau jos įsivaizduoti protingą ir išmintingą žmogų, gerai suprantantį jos padėtį ir galintį jai padėti. Ji taip padaro ir pasakoja, kad įsivaizduoja savo senelį, kurio prašo patarimo. Ji gauna atsakymą, kuriuo iš karto tampa patenkinta.

Baigusi vaizduotės kelionę, ji šypsodamasi man sako: „Taip, dabar aš tiesiog galiu eiti ir padaryti tai praktiškai".

Kai aš ją susitikau po kelių savaičių, ji sakė, kad yra labai patenkinta taip susiklosčiusiais reikalais, kai ji vaizduotėje išsprendė savo ankstesnę problemą.

Štai dar vienas pavyzdys, kaip aš pats naudojau šį metodą:

Kai aš rašiau disertaciją, kurioje, be kitų dalykų, šiek tiek nagrinėjau ir vaizduotės poveikį, kartais užstrigdavau, ypač susidūręs su įvairių savęs tyrinėjimo veiksnių kontrolės ir medžiagos statistinės analizės klausimais. Šio mano darbo konsultantas buvo Kalifornijoje, tad nebuvo lengva su juo susisiekti, kai man to reikėjo. Todėl aš susitikdavau su juo vaizduotėje ir pateikdavau jam klausimus. Kai aš spręsdavau kokią nors problemą sėdėdamas prie rašomojo stalo, vaizduotėje paklausdavau jo, ką man toliau daryti. Ir kiekvieną kartą sulaukdavau atsakymo. Šiuo atveju atsakymų teisingumą patikrinau vėliau tiesiogiai susitikęs su Jimu – toks buvo jo vardas. Jimas buvo patenkintas, kaip aš išsprendžiau įvairias problemas.

Kas vyksta, kai aš klausiu ir gaunu atsakymą?

Kas vyksta tada, kai mes, kaip pateikta pavyzdžiuose, gauname atsakymus į vaizduotėje pateiktus klausimus? Kai kas galbūt pasakys, kad aš žinau atsakymus iš anksto, ir jie ateina į galvą, kai tik apie tai pagalvoju. Gal ir galima pasakyti taip paprastai. Tačiau aš vis dėlto manau, kad vyksta dar kažkas. Aš pats intensyviai dirbau tirdamas tą problemą. Tas pats pasakytina ir apie jauną moterį, kuri daugelį savaičių kovojo su savo problema.

Aš sutinku, kad aš žinojau atsakymą iš anksto. *Žinoti* – reiškia vienoje ar kitoje organizmo dalyje turėti informacijos. Atrodo, kad problema yra ne žinojimas, o tų žinių *suvokimas*. Pokalbiai vaizduotėje gali padėti pasiekti tokį suvokimą.

Šį reiškinį galima paaiškinti taip:

Žinoti gali būti pavojinga, nes, be kita ko žinojimas susijęs su didele atsakomybe. Nežinoti daug paprasčiau. Taip galiu perduoti atsakomybę už sprendimus kažkam kitam, – šį aspektą ypač pabrėžė Fritzas Perlsas (žr., pvz., Perls, 1969).

Kitas paaiškinimas grindžiamas žmogaus savęs suvokimu ar jo aš vaizdu: žinojimas gali nesutapti su savęs įsivaizdavimu, nes aš esu toks žmogus, kuris nieko tokio nežino. Remdamasis pokalbiu su Jimu apie statistikos metodus, sakyčiau: „Jimas – *jis* žino ir *jis* gali atsakyti“.

Leisdamas Jimui atsakyti, aš pats tarsi išvengiu atsakomybės. Aš pasitraukiu į šalį ir leidžiu pasireikšti Jimui, nes jis tai išmano. Kai *jis* atsako, tas atsakymas yra teisingas.

Šis paaiškinimas gali atrodyti labai paprastas, bet dažnai paaiškinimai būna tokie paprasti, kad mes jų nematome. „Nes tai yra taip sudėtinga, kad „turi būti“ sunku paaiškinti“.

Galbūt kažkas tvirtins, kad tai savitaiga. Taip gali atrodyti, bet jei tai būtų savitaiga, atsakymai vargu ar praktiškai pasitvirtintų, kaip tai rodo patyrimas.

O *jei* tai ir būtų savitaiga, nieko blogo sąmoningai ir budriai naudoti savitaigą, jei ji gali padėti susiklosčius sunkioms situacijoms. Tai būtų tarsi autogeninė treniruotė, kai aš įsiteigiu fizinį atsipalaidavimą ir sukaupiu jėgas tolesniam sunkiam darbui.

Ko aš galiu klausti?

Atsakymas toks: galite klausti žmogaus, iš kurio atsakymą norite gauti, nesvarbu, kas tas žmogus būtų.

Kai nesusidorojate su sunkia problema, kreipkitės į žmogų, kuris, jūsų nuomone, išmano šią sritį ir kuriuo jūs pasitikite.

Jūs galite klausti savo kolegos, jei tai susiję su jūsų tarpusavio santykiais, arba savo mokinių, jei norite sužinoti, kaip jie reaguotų.

Arba galite klausti savo sutuoktinio, jei jį turite, ką jis ar ji norėtų, kad jūs, pavyzdžiui, darytumėte kitaip.

Dar keli šio metodo naudojimo pavyzdžiai

Sėdėdamas ir ruošdamasis pranešimui ar paskaitai, galiu „užstrigti“ ir nerasti kelio. Esant tokioms situacijoms, aš kreipdavausi į savo „būsimus klausytojus“ ir klausdavau, ko jie iš manęs norėtų. Pavyzdžiui:

„Štai aš sėdžiu ir ruošiuosi kažką pasakyti N tema. Dabar aš visiškai užstrigau. Aš norėčiau jums kažką pasakyti, kai jūs ateisite manęs klausytis. Ko jūs iš manęs norėtumėte?"

Dažnai į tokį klausimą pirmiausia atsakoma, jog jie norėtų, kad aš kalbėčiau įdomiai ir skatinčiau juos susimąstyti. Tačiau man toks atsakymas nepadeda. Taigi aš galiu pasakyti:

„Gera girdėti, jog jūs norite, kad aš jus įkvėpčiau ir skatinčiau susimąstyti. Aš taip ir darysiu. Dabar aš prašau, kad jūs visiškai *konkrečiai* ir *aiškiai* pasakytumėte, ko norite, kad aš jums duočiau. Atsakykite atvirai ir nuoširdžiai, nepaisydami to, ar manote, kad aš galiu jums duoti tai, ko prašote, ar ne".

Manau, kad niekada neatsitiko taip, kad nebūčiau gavęs atsakymo, kuris padėtų man dirbti. Kartais gaudavau atsakymą, kuris iš pradžių pasirodydavo visiškai „ne iš tos operos". Tačiau kai aš vis tiek rimtai priimdavau atsakymą, ir toliau dirbdavau, pasirodydavo, kad jis atskleisdavo vertingą požiūrį į temą.

Šiame pavyzdyje aš negalėjau patikrinti, ar atsakymas buvo „teisingas". Svarbiausia, kad aš išsprendžiau iškilusią problemą. Ar sprendimas buvo toks, kokio būtų norėję klausytojai – kitas klausimas.

Jei norite ko nors paklausti savo mokinių, galite vaizduotėje jiems pasakyti, pavyzdžiui, taip:

„Kai kuriose pamokose jūs būnate tokie neramūs. Ką, jūsų nuomone, aš turėčiau daryti, kad jūs ramiai sėdėtumėte ir sektumėte, kas dėstoma?"

Kartais jums nepavyksta užmegzti kontakto su vienu mokiniu. Jei nuoširdžiai norite suprasti, kaip turėtumėte su juo elgtis, galite sakyti, pavyzdžiui, taip:

„Jensai (pavadinkime jį taip), su tavimi aš jaučiuosi neužtikrintai, tarsi negalėčiau užmegzti kontakto. Tu tarsi traukiesi šalin. Koks mano elgesys neleidžia su tavim užmegzti kontakto? Jei kas nors manyje verčia tave užsidaryti, pasakyk man, kas tai, *kad ir kas tai būtų*. Pasakyk taip aiškiai ir paprastai, kad aš suprasčiau".

Dažnai atsakymas gali būti labai „aptakus" ir nieko nepasakyti. Tokiais atvejais svarbu prašyti, kad atsakymas būtų aiškus ir konkretus. Tuo pat metu svarbu paaiškinti, kad aš noriu išgirsti atsakymą, *nors ir koks jis būtų*. Toks pasakymas padeda įsitikinti, ar aš tikrai noriu nuoširdaus ir tikro, ar tik „mandagaus" atsakymo, kaip kartą pastebėjo vienas mano draugas.

Jei dar norite išbandyti savo nuoširdumą, galite pasakyti:

„Aš noriu, kad tu nuoširdžiai atsakytum, nors man būtų skaudu tavo atsakymą išgirsti“.

Jei jūs galite taip ar panašiai pasakyti, ir iš tikrųjų taip *manote*, galite tikėtis atviro atsakymo.

Aš dažnai sutikdavau žmonių, kurie, pasakę, kad jie nori atsakymo, *nesvarbu koks jis būtų*, prisipažindavo, jog jie bijojo to atsakymo ir nedrįsta nuoširdžiai pasakyti „nesvarbu, koks jis būtų“. Šis atradimas taip pat padėdavo jiems suprasti situaciją, apie kurią jie klausdavo. Pavyzdžiui, vienas žmogus nustatė, kad jis bijo akis į akį susitikti su kitu.

Daugelis yra pasakoję, kad jie kreipdavosi į mane, kai patirdavo sunkumų iš tos srities, kurią, jų nuomone, aš išmaniau. Jie „pasisodindavo“ mane greta, kad aš juos konsultuočiau, arba „pasodindavo mane ant kėdės“ priešais save ir klausdavo manęs to, kas jiems rūpėjo.

Aš skatinau studentus taip daryti tada, kai jie užstrigdavo atlikdami namų darbus mano užduota tema.

Šis kontaktas su konsultantu ar pagalbininku dažnai gali būti išgyvenamas kaip artimas ir konkretus. Tai rodo šis pavyzdys:

Mano studentė kurį laiką užrašinėjo viską, ką patyrė vaizduotėje, taip pat ir tai, ką sakydavo jos konsultantas. Vieno pokalbio su „konsultantu“ metu ji sėdėjo ir verkė iš pykčio ir skausmo – ir fizinio, ir psichinio ir staiga ji nurimo.

Konsultantas: „Kas dabar vyksta?“

Studentė:

„Aš prisiminiau, kad jūs esate čia, ir dabar jaučiu jūsų šilumą. Aš jaučiu skausmą, bet iš jūsų sklindanti šiluma padeda man pakelti skausmą, ir jis mažiau žeidžia. Aš nebesu tokia pikta. Už mano skausmo glūdėjo tiek pykčio dėl vienatvės. Jūs man priminėte, kad aš nebesu vieniša. Jei noriu, aš galiu jausti šiltus jausmus...“

Panašiai kaip šiuose pavyzdžiuose, aš galiu klausti savo kolegų, tėvų, vaikų, jei juos turiu, ar kitų žmonių, kuriems noriu pateikti klausimus. Mokydami galime gauti daug įdomių ir prasmingų patyrimų, jei mokiniai, geriau kartu su mokytoju, „keliauja“ ir pasikalba su vienu ar kitu asmeniu, apie kurį skaito, tarkime, per istorijos pamoką.

Galima susitikti ir prašyti patarimo ne tik žmonių. Galima kreiptis ir į žodžius.

Imkime žodį „meilė“. Jei noriu geriau išsiaiškinti, ką iš tikrųjų reiškia šis žodis, greta žodyno studijavimo ir žodžio analizavimo, galiu pateikti klausimą:

„Meile, ar yra tavyje dar kas nors, ko aš nesuprantu? Ar tu turi tokių savybių, kurias aš galbūt bijau atrasti? O gal tavyje yra kas nors, į ką man reikėtų atkreipti daugiau dėmesio?“

Arba galite pasakyti taip:

Meile, tu žinai, kaip daug aš kalbu apie tai, kokia tu svarbi ir kaip svarbu, kad tu vyrautumei sutuoktinių, tėvų ir vaikų, taip pat mokinių ir mokytojų santykiuose. Tu reikalinga tam, kad žmonėms apskritai galėtų būti gera kartu. Gal galėtumei man parodyti, ar yra mano gyvenime toks žmogus, kurio aš nesutinku su meile?“

Kasdienėje kalboje mes kartais girdime sakant, kad „žodžiai man kažką pasako“ arba „daina man kažką pasakė“. Darbo būdas, kurį čia pateikiau, yra gana paprastas: aš pateikiu klausimą ir atsiveriu tam, ką man „pasakys žodžiai“.

Kanados Psichosintezės instituto vadovė Marta Crampton daug dirbo šioje srityje. Ji pasakojo apie vieną vyriškį, kuris norėjo, kad jo gyvenime būtų daugiau meilės. Tačiau meilė „neatėjo“. Kai jis ramiai paklausė, kodėl meilė neateina, jis gavo atsakymą, kad yra pernelyg išdidus ir turi tapti nuolankesnis. (Crampton, 1974, p. 8)

Kaip ateina atsakymai?

Atsakymai dažnai ateina ne taip, tarsi kažkas iš tikrųjų su manimi kalbėtų aiškiai ir tiesiogiai. Kartais jie ateina taip, tarsi mane „persmelkia mintis“ arba mintis „šauna į galvą“. Kai kurie žmonės gauna atsakymą vaizdiniais arba vadinamaisiais mintiniais vaizdais. Tai reiškia, kad jie tarsi gali „matyti“ atsakymą.

Gana dažnai, pateikęs klausimą, užuot gavęs aiškų atsakymą, patiriu nerimą ar baimę. Patyrimas rodo, kad aš bijau atsakymo. Tada padėti gali jausmų įsisąmoninimas ir maždaug toks pasakymas:

„Kai tik aš pateikiau klausimą, mane apėmė nerimas. Aš tarsi staiga kažko išsigandau ar pabūgau kažko nežinomo. Gal tai susiję su tuo, apie ką paklausiau? Gal aš bijau to, ką gali reikšti atsakymas?“

Jei mes labai bijome atsakymo, kad net nenorime jo žinoti, galime pasakyti:

„Man įdomu tai, ko klausiau, bet aš nedrįstu sužinoti atsakymo. Aš palauksiu, ką tu pasakysi kitą kartą“.

Jei norime išgirsti atsakymą, nors ir bijome, galime pasakyti, pavyzdžiui, taip:

„Nors ir bijau atsakymo, man vis tiek įdomu, ką tu atsakysi. Aš tavęs prašau, kad mano baimė tau netrukdytų ir tu atsakytumei, ką manai, nors ir ką tas atsakymas reikštų“.

Sakoma, kaip šauksi, taip atsilieps. Taip pat yra ir toje srityje, apie kurią dabar kalbame:

Kad gaučiau atsakymą į klausimą, būtina viena prielaida: turiu klausti atvirai ir nuoširdžiai ir tikrai norėti gauti atsakymą. Jei klausiu paviršutiniškai ir lengvabūdiškai, vien tam, kad įsitikinčiau „ar tai veikia“, yra mažai galimybių gauti atsakymą. Aš galiu būti skeptiškai nusiteikęs ir mažai tikėtis gauti atsakymą, bet turiu būti atviras ir nuoširdus. Tai reiškia, kad aš galiu atidėti savo skeptiškumą ir abejones į šalį ir nuoširdžiai pasakyti žmogui, į kurį kreipiuosi: „Aš abejoju, esu skeptiškai nusiteikęs, aš manau, kad tai yra nesąmonė, bet aš vis tiek esu atviras tokiai pagalbai. Todėl aš klausiu ir noriu išgirsti atsakymą“. Jei taip nusiteiksite, galite tikėtis atsakymo.

Kartais žmonės pateikia bendrus klausimus, taigi gauna ir bendrus atsakymus. Bendri atsakymai dažniausiai nepadeda, tiesiog jie yra aptakūs ir pasako „viską ir nieko“. Jei jums taip atsitiktų naudojant šį metodą, tiesiog paprašykite konkretaus ir specifiško atsakymo. Jei vis tiek jo nesuprantate, paprašykite tokio atsakymo, kuris būtų toks aiškus, kad jūs galėtumėte jį suprasti ir suprasti taip, kad jį galėtumėte konkrečiai panaudoti realioje situacijoje, kurioje jums reikia pagalbos.

Leiskite man paminėti dar vieną atvejį. Didžiausia kliūtis gauti pagalbą iš atsakymo yra ta, kad atsakymas įpareigoja. Kuo konkretesnis ir specifiškesnis atsakymas, tuo labiau jis įpareigoja. Jei atsakymas parodo paprastą sprendimą, aš nebegaliu pasiteisinti, kodėl nesielgiu taip, kaip nurodo gautas atsakymas.

Man teko sutikti daug žmonių, kurie nedrįsdavo pateikti konkrečių klausimų bijodami gauti konkrečius atsakymus.

Dažnai atrodo, kad žmonės, kuriems reikia pagalbos, tarsi nujaučia, koks gali būti atsakymas, ir nedrįsta klausti. Prie to aš netrukus grįšiu.

Galbūt daugeliui įdomu, ar galiu negauti atsakymo kiekvieną kartą, kai jo noriu. Jei aš noriu tam tikro atsakymo, didelė tikimybė, kad jį gausiu. Tačiau jei noriu atviro ir nuoširdaus atsakymo, nesvarbu, kam man jo reikia, galiu tikėtis nuoširdaus atsakymo.

Tačiau dažnai nėra taip lengva atskirti paviršutinišką atsakymą nuo nuoširdaus. Štai keletas požymių, kuriuos gerai turėti omenyje vertinant atsakymus:

Jei žmogus, kuriam pateikiu klausimą, atsako ironiškai, galiu elgtis nevertindamas atsakymo rimtai.

Jei jis atsako taip, kad „pastato mane į vietą", taip pat galiu nekreipti dėmesio į atsakymą.

Jei atsakymas verčia mane pasijusti nemaloniai mažu, kvailu, apgautu, ar jei paklaustas žmogus elgiasi neužjaučiamai, galiu manyti, kad šis atsakymas nepadės man įveikti sunkumo.

Atsakymas, kuriuo galiu remtis, paprastai būna pasakomas nuoširdžiai arba žmogus atsako taip, kad pasijuntu suprastas ir kažkas tarsi atsistoja į savo vietas.

Į bendrą atsakymą kupiną bendrų sąvokų reikia žiūrėti atsargiai. Tokiais atvejais visada reikia prašyti konkrečių ir specifiškų atsakymų. Jei bendras atsakymas nesukonkretinamas, yra pagrindo abejoti, ar jis apskritai yra susijęs su tuo, kas man rūpi.

Baimė žinoti ir baimė suprasti

Gana dažnai būna taip, kad jei aš iš anksto spėju, koks gali būti atsakymas, ir jei tas „spėjimas „ man nepatinka, būna sunku atvirai ir nuoširdžiai prašyti pagalbos. Juk tada aš daugiau ar mažiau atmetu tam tikrą atsakymų kategoriją. Neretai atrodo, kad atmetami tokie atsakymai, kurie iš manęs reikalauja tam tikrų nuolaidų. Gali būti, kad aš turėsiu prašyti atleidimo už padarytą neteisybę ar dėti pastangų, kai to visai nenoriu.

Kita atmetamų atsakymų kategorija – atsakymai, reiškiantys, kad

turiu atsisakyti to, ko atsisakyti nenoriu, pavyzdžiui, išankstinės nuomonės, kaip reikėtų spręsti problemą. Arba gali būti ir taip, kad aš nenorėsiu parodyti didelio lankstumo, pavyzdžiui, suprasdamas, kaip turi būti atsakoma į vadovėlyje pateikiamus klausimus, jei tai yra su mokiniais susijusi situacija.

Žinojimas ir supratimas padidina atsakomybę, o daugelis iš mūsų bijo imtis atsakomybės. Tad geriau atsiriboti nuo supratimo. Nelengva patirti sąžinės priekaištus tada, kai elgiuosi neteisingai. Tačiau aš nematau, kad elgiuosi neteisingai, nes neatsiveriu supratimui, kuris man pasakytų, kad darau kažką negero.

Čia, atrodo, glūdi naujo supratimo raktas:

Kai suprantu kažką naujo, turiu pripažinti, jog tai, ką iki šiol dariau, yra negerai. Viena pedagogikos studentė, supratusi tam tikrą konkrečią situaciją, pasakė:

„Tai yra taip paprasta, o aš tiek laiko iššvaisčiau kažkam kitam".

Klysti, kai dalykai yra visiškai paprasti nemalonu, todėl visiškai nekeista, jog daugelis mūsų dažnai atsisako pažvelgti šiai tiesai į akis.

Prieš kurį laiką aš įdomiai gvildenau tokią problemą su kita studente.

Po paskaitos studentė priėjo prie manęs ir paprašė pasikalbėti. Pirmiausia ji papasakojo, kad pastaruoju metu jai nebuvo lengva ir ji nemanė, kad kažką gauna iš studijų. Ji sakė: „Taigi šiandien aš paprašiau Dievo, kad ką nors sužinočiau per šią paskaitą". Studentė pasakojo, kad tai, apie ką aš kalbėjau, paskatino ją apmąstyti svarbią jos gyvenimo situaciją. Po to ji pažiūrėjo į mane reikšmingai šypsodamasi: „Dabar nežinau, ar išdrįsiu prašyti daugiau". Paskui mes prasmingai pasikalbėjome apie „žinojimo pavojus".

Tai, ką čia išdėsčiau, rodo, nors įsivaizduoti paprasta, tačiau ne visada lengva. Sunkiausia yra ne „įsivaizduoti". Atrodo, kad sunkiausia yra nesipriešinti išgirsti atsakymus į svarbius klausimus.

VIII SKYRIUS

VAIZDUOTĖ, SIMBOLIAI IR SIMBOLINIAI VEIKSMAI

Vaizduotėje susiduriu ne su konkrečia tikrove, o su realių žmonių, situacijų bei veiksmų *simboliais*. Vaizduotės darbas didele dalimi yra simbolinė veikla.

Kas yra simbolis?

Simbolis yra tai, kas atstovauja kažkam kitam. Žinomas simbolis yra vėliava. Vėliava yra kažkas daugiau negu medžiagos gabalas ar keli susiūti gabalai. Ji kažką reiškia. Tą patį galima pasakyti apie Kalėdų eglutę, kryžių, eilėraštį, muzikos kūrinį ir t. t.

Vėliava yra *konkretus simbolis*, tai yra aš galiu ją paimti ir paliesti. Taip pat ir Kalėdų eglutę, kryžių ar nuotrauką.

Be tokių konkrečių, egzistuoja vadinamieji mintiniai simboliai.

Mintiniai simboliai yra tie, kuriuos galima turėti mintyse. Jei galvoju apie tėvą, tai tėvas, kokį aš jį įsivaizduoju, yra mintinis simbolis. Jei galvoju apie savo vaikystės namus, mokyklos žaidimų aikštelę, futbolo kamuolį, kurį gavau iš tėvo, ar valtį, kurią irklavau, visa tai yra mintiniai simboliai. Kitaip tariant, aš įsivaizduoju tai, kas *atstovauja* vaikystės namams, valčiai, žaidimų aikštelei ir t. t.

Mintiniai simboliai gali būti daugiau ar mažiau aiškūs. Kartais būna taip, kad man prieš akis iškyla vaikystės namai. Kitais kartais tik šmėkšteli mintis apie juos.

Esant tam tikroms situacijoms, viskas gali būti simboliu. Toks konkretus ir aiškus dalykas kaip raudona kepurė pastarojo karo metu Norvegijoje buvo dėvima kaip antifašistinių veiksmų simbolis ir buvo okupantų valdžios uždrausta. Visiškai „paprasta“ virtuvės kėdė gali

tapti simboliu, kai ji, pavyzdžiui, man primena močiutę, kuri turėjo tokią pat kėdę. Jei tokia kėdė būtų sukapota malkoms, tai užduotų man širdį.

Simboliški veiksmai

Simboliški veiksmai – tai veiksmai, atliekami su simboliais. Tokie veiksmai gali būti konkretūs. Tai reiškia, kad patį veiksmą galiu atlikti savo kūnu, tačiau veiksmas atliekamas su simboliu.

Pavyzdžiui, jei aš pykstu ant kokio nors žmogaus, galiu paimti pagalvę ir tiesiogine prasme ją mušti. Pats veiksmas yra visiškai konkretus. Aš galiu uždusti ir jausti kumščių skausmą, tačiau tam, ką mušu, atstovauja simbolis, šiuo atveju – pagalvė.

Simbolinius veiksmus taip pat galima atlikti mintyse ar vaizduotėje. Čia ir tai, į ką veiksmas nukreiptas, ir pats veiksmas, pavyzdžiui, kalba, gėlės dovanojimas, ar rankos paspaudimas, yra simboliški.

Tai rodo pavyzdys. Biatlonininkas man pasakojo, kad jis su kolegomis žingsnis po žingsnio vaizduotėje atliko visą procesą: atšliuožė į šaudyklą, padėjo į šalį lazdas, nusiėmė šautuvus, atsistojo šaulio poza, iššovė ir t. t.

Visa tai buvo biatlonininko mintiniai simboliai, su kuriais jis „veikė" galbūt sėdėdamas ant kėdės savo namų svetainėje.

Pasirodo, tokių simbolinių treniruočių poveikis ir biatlone, ir kitose sporto šakose gali būti didesnis negu tada, kai žmogus tokį pat laiką treniruotųsi realioje aikštelėje su konkrečiais įrankiais (žr., pvz., Railo, 1972). Pastaraisiais metais galime rasti vis daugiau pavyzdžių, kaip vadinamasis mintinis treniravimasis padėjo geriau pasirodyti sporto varžybose ir kitose srityse, pavyzdžiui, muzikoje.

Anksčiau minėjau kitokių simbolinių veiksmų pavyzdžius. Prisiminkite, pavyzdžiui, žmogų, kuris vaizduotėje pasikalbėjo su savo tėvu (I skyrius) – šis vyriškis ramiai sėdėjo. Mes nei girdėjome, nei matėme tai, ką jis darė. Tačiau vaizduotėje, taigi simboliškai, jis buvo aktyvus ir daug nuveikė. Kitaip tariant, jis atliko simbolinį darbą, kuris, kaip vyriškis vėliau patvirtino, realiai paveikė jo kasdienį gyvenimą.

Prieš kurį laiką gydytojų ir medicinos seserų kursuose aš pateikiau užduotį vaizduotėje ištirti ir prižiūrėti ŽIV užsikrėtusį žmogų. Atlikdami šį pratimą, gydytojai turėjo vaizduotėje mediciniškai ištirti, o seserys visapusiškai prižiūrėti lovoje gulintį ligonį. Daugelis iš jų anksčiau nebuvo susidūrę su žmogumi, užsikrėtusiu ŽIV. Po šios vaizduotės užduoties daugelis pasakojo, koks pamokantis buvo šis patyrimas. Kai ką nustebino baimė užsikrėsti. Kiti buvo nustebę, kad buvo tokie ramūs ir saugūs. Kai kas pasakojo, koks svarbus buvo patyrimas susitikus ŽIV užsikrėtusį žmogų tolesniam jų darbui.

Kaip minėjau I skyriuje kalbėdamas apie vaizduotės poveikį, tokie simboliniai veiksmai mane veikia beveik taip pat, *tarsi* aš tai daryčiau konkrečioje situacijoje. Tai atveria plačias galimybes. Pavyzdžiui, aš galiu pasitikrinti, kaip reaguosiu į situacijas, kurios ateityje gali pasitaikyti. Pedagogikos studentai gali pasirengti būsimai praktikai. Būsimos medicinos seserys ar gydytojai vaizduotėje gali treniruotis susitikti su ligoniais ir jų giminėmis įvairiose patyrimo reikalaujančiose situacijose. Tai, ką jie patiria veikdami simboliškai, gali analizuoti ir iš to mokytis vadovaujami savo gerbiamų mokytojų. Taip jie gali geriau pasiruošti konkrečiai kasdienybei. Vaizduotėje galima praktikuotis tokiose situacijose, kuriose nedažnai turime galimybę realiai treniruotis[1]. Kitame skyriuje aš specialiai apsistosiu ties tuo, kaip galima treniruotis atsidurti būsimose situacijose.

[1] Knygoje „Mokytis – tai atrasti" (Grendstad, 1986) aš pateikiu čia aprašomo vaizduotės panaudojimo pavyzdžių ir teorinį pagrindimą (lietuviškas leidimas – „Margi raštai", 1996. – *Vert. pastaba*).

IX SKYRIUS

PASIRENGIMAS BŪSIMOMS UŽDUOTIMS

Prieš kurį laiką į mane kreipėsi moteris, kuri pasakojo, jog labai bijo dantisto[1]. Dantistas, pas kurį ji lankėsi, atsisakė ją gydyti ir rekomendavo jai gydytis ligoninėje su narkoze. Moteris pasakojo, kad ji skaitė knygą „Vaizduotė ir jausmai" ir klausė, ar aš galėčiau jai padėti. Ji manė, kad gydytis dantis su narkoze ir sunku, ir gėdinga.

Mes susitikome tris ar keturis kartus, ir aš vedžiau ją per įvairius „etapus", kol ji galėjo ramiai įkalbėti dantistą imtis ją gydyti. Iš pradžių jis nenorėjo jos priimti, bet moteris jį įtikino, kad ji išmoko tvardytis ir buvo tikra, jog viskas eisis gerai. Taip ir atsitiko.

Trumpai tariant, mes darėme štai ką.

Pirmiausia ji gana smulkiai papasakojo, kaip jautėsi galvodama apie stomatologinį gydymą, kurio jai reikėjo (žr. ką rašiau V skyriuje apie jausmų įvardijimą). Tada mes „simboliškai" paskyrėme susitikimą su dantistu. Moteris patyrė, kaip ji jautėsi, kai bėgo dienos ir artėjo naujo apsilankymo pas dantistą laikas. Aš nuolat pabrėždavau, kaip svarbu, kad ji pasakytų *būtent tai*, ką jautė įsivaizduodama. Kai mes tai bandėme pirmą kartą, turėjome sustoti, kai ji priartėjo prie dantisto įstaigos. Įtampa buvo per stipri. Kai mes sustojome, ji smulkiai papasakojo, kas „joje vyko". Po truputį mes atėjome prie to, kad ji sėdėjo ir laukė eilėje prie kabineto ir įsisąmonino, kaip jaučiasi. Paskui ji sėdėjo dantisto kėdėje, o jis nieko nedarė. Po to ji išsižiojo ir pasiruošė. Kai ji vaizduotėje priėjo iki to, mes žengėme visiškai mažą žingsnelį toliau, jai nuolat įsisąmoninant savo jausmus ir aiškiai įvardijant, ko ji bijo. Kai dėl jausmų įvardijimo, vargu ar esant tokiai ir panašiai situacijoms, galima būti pernelyg tiksliam.

[1] Visi šio skyriaus pavyzdžiai pateikiami leidus konkretiems žmonėms.

Kai moteris pirmuosius kartus vaizduotėje sėdėjo dantisto kėdėje ir ruošėsi gydytis, akyse pasirodė ašaros, ir ji rankomis spaudė kėdės „ranktūrius". Po kelių trumpų vaizduotės etapų ji galėjo ramiai ir gana saugiai išbūti per visą dantisto apžiūrą. Paskutinį kartą prieš jai realiai lankantis pas dantistą, mes pakartojome visą procedūrą nuo tada, kai ji rytą atsikėlė apsilankymo pas dantistą dieną iki kol grįžo namo po gydymo.

Po kiekvieno apsilankymo pas mane moteris treniravosi namie darydama tai, ką buvome darę kartu. Be to, ji aprašinėjo savo reakcijas (žr. ką rašiau apie „išsipasakojimą dienoraščiui" II skyriuje).

Tokią pat procedūrą tik kur kas linksmesnėmis aplinkybėmis aš atlikau su muzikante, kuri turėjo debiutuoti Oslo auloje. Muzikantė nervinosi ir, žinoma, norėjo pasirodyti labai gerai, kaip ji žinojo, kad gali.

Mes vaizduotėje apsistojome ties visu tuo, dėl ko ji labiausiai nervinosi, kad vaizduotėje išspręstume, kaip ji to norėjo, visus sunkumus. Ją ypač jaudino du dalykai. Pirmiausia, jai rūpėjo, kaip ji reaguos matydama salėje sėdinčius kritikus. Antra, buvo techniškai ypač sunki vieno kūrinių partija. Mes apsistojome ties abiem dalykais, kad muzikantė patirtų, *kaip būtent* ji jaučiasi iškilus problemiškai situacijai, ir įveikti ją taip, kad pati liktų patenkinta.

Koncertas praėjo puikiai. Kritikų atsiliepimai buvo geri. Vėliau savo laiške ji man rašė, kaip saugiai jautėsi atlikdama techniškai sunkią partiją, kurią papildomai treniravosi atlikti vaizduotėje.

Pateiktuose pavyzdžiuose aš vadovavau vaizduotės pratimams. Paprastai lengviau, kai kitas žmogus padeda. Kartais žmogus visiškai negali pats sau padėti. Vis dėlto jei žmogus nori, turėdamas tam tikrus teorinius ir praktinius pagrindus, jis gali gana daug padaryti savarankiškai.

Toliau aš gana smulkiai aprašysiu, ką viena mano studentė patyrė savarankiškai dirbdama vaizduotėje. Nors ši situacija ypatinga, ji leidžia atkreipti dėmesį į kai kuriuos svarbius bendrus pagrindus, ties kuriais apsistosiu vėliau.

„Viena mano artima giminaitė mirė po trumpos ligos, kurią mažai kas iš mūsų spėjo esant rimta.

Laidotuvių išvakarėse man paskambino mirusiosios vyras. Jis beveik maldavo mane pasakyti keletą žodžių per šermenis ir baigė pokalbį taip: „Jei *tu* negali to padaryti, aš nebeturiu į ką kreiptis!"

Aš negalėjau prašyti atleisti mane nuo šios užduoties, nors žinojau, kad tam esu visiškai netinkama.

Aš, apskritai vengianti eiti į laidotuves, nes jos tokios emociškai sunkios!

Aš, besistengianti būti ten, iš kur negalima matyti karsto ir artimųjų, kai vis dėlto turiu dalyvauti laidotuvėse!

Aš, negalinti pagiedoti su kitais nė vienos psalmės! Tai *aš* kitą dieną turėjau atsistoti ir pasakyti atsisveikinimo kalbą brangiai giminaitei.

Kalba išėjo keturių ilgų puslapių, ir nieko nebuvo galima išmesti. Buvo sunku parašyti tai, ką norėjau pasakyti. Dar sunkiau turėjo būti ją pasakyti. Vien pagalvojus apie tai, gerklėje augo gumulas, silpnėjo balsas ir kaupėsi ašaros.

Valia, – pagalvojau, – ji mane gelbėdavo iš sunkių situacijų. Reikėjo paimti save į rankas. Tai nebuvo mano pirmoji kalba! Aš turėjau susidoroti!

Nors sutelkiau visą savo valią repetuodama kalbą, negalėjau perskaityti keturių puslapių, nes balsas darėsi vis silpnesnis. Jei taip bus ir kitą dieną, geriau jau nebūčiau žadėjusi. Vis tiek niekas nesuprastų, ką stengiausi pasakyti".

Tada ji papasakojo, kad ėmė galvoti, kaip galima pasirengti sunkioms situacijoms išgyvenant jas simboliškai. Ji iš naujo peržiūrėjo savo planą ir nusprendė laikytis metodo: „Nors aš vis dar skeptiškai žiūrėjau į šį darbo būdą, metodą *reikėjo* išbandyti.

Dabar aš turėjau siekti išgyventi visa tai, kas bus rytoj. Vaizduotėje pamačiau save sėdinčią bažnyčioje su kitais gedinčiaisiais. Aiškiai mačiau gėlėmis papuoštus karsto neštuvus, *girdėjau* pastoriaus kalbą, *jaučiau* liūdną sunkią ramybę.

Atsirado gumulas gerklėje, kaupėsi ašaros, bet aš daugiau nebekovojau. Buvo kažkaip gera visa tai baigti šiandien.

Kitą sceną, kai buvo nuleidžiamas karstas, taip pat buvo sunku išgyventi. Mano pačios jausmai ir skausmas akimirksniu tapo visiškai realūs, tarsi juos išgyvenčiau tikrovėje.

Pagaliau atėjo scena, dėl kurios labiausiai nervinausi. Pamačiau save patalpoje, pilnoje žmonių tamsiais drabužiais. Baigiant patiekti maistą, aš atsistoju, ramiai prieinu prie kalbėtojo tribūnos, apžvelgiu susirinkusiuosius, pasitempiu, giliai įkvepiu ir pasijuntu gana rami. Mano balsas nesusilpnėja, ir aš jaučiu kontaktą su klau-

sytojais. Po minutėlės kažkas iš susirinkusiųjų pravirksta, kažkas išsitraukia nosinę. Dabar man sunku tęsti. Aš stabteliu, pasitempiu, giliai įkvepiu. Vėl pažvelgiu į susirinkusiuosius. Padėtis kontroliuojama.

Taip aš skaičiau rankraštį daugelį kartų, kol pagaliau galėjau tai padaryti neleisdama jausmams manęs užvaldyti. Paraštėse pasižymėjau labai asmeninius simbolius, reiškiančius „sustok", „pasitempk", „giliai įkvėpk".

Šis metodas gerai suveikė, bet ar jis veiks ir esant kritinei situacijai?

Pradžia toli gražu nebuvo gera. Buvo sunku išgyventi ir susibūrimą bažnyčioje, ir nuėjimą nuo kapo duobės. O aš, ta, kuri negalėdavo kartu su kitais giedoti psalmių, greitai turėjau sakyti kalbą...

Tačiau kai šermenys baigėsi, daugelis priėjo prie manęs, dėkojo už tai, ką pasakiau ir klausė: „Kaip tu galėjai pakalbėti ir atrodyti tokia rami?"

Aš buvau tikra, kad man padėjo, jog pasirengiau vaizduotėje. Tai, ką patyriau kalbėtojo tribūnoje, man nebuvo nauja. Vaizduotėje aš buvau tai dariusi daug kartų. Aš taip pat žinojau savo pačios reakcijas. Paraštėse pasižymėjau simbolius, reiškiančius, kad kažkas gali pravirkti, tai irgi įvyko. Aš taip pat žinojau, kad man bus sunku tęsti, ir ėmiausi priemonių. Po to, kai išsitiesdavau, giliai įkvėpdavau ir trumpam stabtelėdavau, vėl pasijusdavau rami ir galėjau tęsti".

Aš ypač noriu pakomentuoti tai, ką pasakotoja sako aprašymo pabaigoje: „Tai, ką patyriau kalbėtojo tribūnoje, man nebuvo nauja. Vaizduotėje aš buvau tai dariusi daug kartų. Aš taip pat pažinojau savo pačios reakcijas".

Moteris keliais žodžiais pasako tai, kas svarbiausia, tai, kas vyksta dirbant vaizduotėje. Kalbama ne vien apie intelektinį pasirengimą tam, ką žmogus sakys ar darys. Vaizduotė įgalina *visybiškai* išgyventi situaciją, kuriai žmogus ruošiasi. Taip sužinome, kaip emociškai reaguojame ir galime iš anksto imtis priemonių. Galime pasižymėti „pastabas paraštėse" ir planuoti, kaip elgsimės nepaisydami to, kas darosi širdyje.

Aš taip pat noriu pabrėžti, kad čia nekalbama apie jausmų išstūmimą, o apie „vengimą viešai rodyti savo jausmus", kaip cituota moteris komentavo kitoje aprašymo vietoje. Svarbiausia tai, kad,

dirbdamas vaizduotėje, *susipažįstu* su savo jausmais esant realiai situacijai ir pripažįstu, kad reaguoju būtent taip. Pateiktame pavyzdyje pasakotoja teigia, kad, dirbdama vaizduotėje, ji nekovojo su verksmu, kai užplūsdavo ašaros: „Buvo kažkaip gera visa tai baigti šiandien". Pažindami savo jausmus, juos pripažindami ir tam tikra prasme juos „baigdami", galime juos kontroliuoti.

Metodo naudojimas ir bendras poveikis

Pateiktas pavyzdys rodo, kaip galima pasirengti konkrečiai situacijai, kuri gali atsitikti vieną kartą. Tais pačiais principais remiamės ir tada, kai norime susidoroti su vienkartinėmis sunkiomis situacijomis, ir tais atvejais, kai norime kontroliuoti nuolat iškylančias situacijas, pavyzdžiui, santykius su mokiniais, kolegomis, kaimynais, šeimos nariais.

Dirbant ilgesnį laiką vaizduotėje, svarbu nepulti staiga elgtis kitaip. Norint pasiekti realių organizmo pasikeitimų, *reikia laiko*. Todėl judėti į priekį reikia *lėtai*, žingsnis po žingsnio, bet sąmoningai, kad kiekvienu momentu būčiau tikras, kad judu tinkama kryptimi.

Per dideli ir per greiti žingsniai gali sukelti nerimą dėl to, kas vaizduotėje vyksta, nes viskas labai pasikeičia, tampa nepažįstama ir svetima.

Jei noriu kitaip elgtis, pavyzdžiui, klasėje, galiu įsivaizduoti save besielgiantį *šiek tiek* kitaip negu anksčiau ir pamažu keistis.

Tas pats pasakytina, jei noriu kitaip elgtis su kaimynu, kolegomis, sutuoktiniu ar kuo nors kitu. Nepriklausomai nuo kitų, turinčių įtakos veiksnių, svarbu *skirti laiko* pamatyti save besielgiantį kitaip.

Kodėl toks darbas vaizduotėje duoda rezultatus, nėra visiškai aišku. Tačiau atrodo, kad svarbiausi yra šie veiksniai:

Pirma: išeities taškas yra pripažinimas, kad esu nepatenkintas tokia situacija, kokia ji yra dabar. Tai turi būti ne paviršutiniškas pripažinimas, bet nuoširdus prisipažinimas, *ką man reiškia* būti toje situacijoje ir kaip noriu, kad ji pasikeistų.

Antra: matydamas vaizduotėje save besielgiantį kitaip, aš pamažu įgysiu *kitokį savo paties vaizdą* konkrečioje situacijoje. Pavyzdžiui, užuot matęs save kaip mokytoją turintį sunkumų su konkrečiu mo-

kiniu, pamažu imu matyti save sėkmingai bendraujantį su tuo mokiniu ir galintį jam duoti tai, ką noriu.

Trečia: suvokiant esamą padėtį ir tai, kokie norėtume būti, svarbiąusias dalykas tikriausiai yra įsisąmoninimas. Vien tik kažko įsisąmoninimas kartais yra lemiamas veiksnys, pakeičiantis padėtį[1].

Ketvirta: prieš atlikdamas kokį nors veiksmą ar poelgį, mintyse tūriu turėti to veiksmo ar poelgio *pavyzdį*. Tas pavyzdys gali būti sąmoningas ar nesąmoningas. Dažniausiai tai būna kažkur tarp šių kraštutinumų.

Vaizduotėje matydamas save situacijoje tokį, koks norėčiau būti, patiriu tai kaip kažką gera ir prasminga. Šis išgyvenimas susijęs su padėtimi, kurioje man sekasi ir aš pasiekiu, ko noriu. Manyje kyla troškimas, kad taip ir būtų ne tik vaizduotėje, bet ir realiame kasdieniame gyvenime. Toks noras keistis skatina kasdien atkreipti į tai dėmesį. Aš lengviau pastebėsiu dalykus, rodančius, kad man sekasi, jei turiu susikūręs sąmoningą savęs kaip pasiekiančio sėkmę vaizdą, nors tas pavyzdys kyla iš simbolinės prigimties išgyvenimų. Galbūt anksčiau pastebėdavau tai, kas man nesisekdavo. Tada laikiau save žmogumi, kuriam nesiseka. Kai vaizduotėje nusiteikiu veikti sėkmingai, geriau žinau, kaip elgtis kasdienėse situacijose[2].

Viena išlyga: nors viskas įmanoma, kad darbas vaizduotėje duotų naudą, svarbu realistiškai spręsti problemas.

Pavyzdys. Jei aš manau, kad esu visiškai nemuzikalus, galiu gerai įsivaizduoti save grojantį įvairiais instrumentais, diriguojantį orkestrui ar dainuojantį tiesiog iš lapo, bet nesu tikras, ar toks vaizduotės poveikis bus praktiškai naudingas kasdieniame gyvenime. Per didelis

[1] Fritzas Perlsas teigia, kad įsisąmoninimas (awareness) pats savaime gali būti gydantis (Perls, 1970, p. 25). Galima diskutuoti, kiek šis tvirtinimas yra teisingas. Tačiau visi sutinka su tuo, kad neįsisąmoninus visiškai negalimas pasirinkimas.

[2] Čia aptariama tema geriausiai aprašyta nagrinėjant aš vaizdo ir savęs suvokimo problemas, bet yra susijusi ir su kitomis psichologijos sritimis, pvz., suvokimo psichologija. Trumpą ir įdomų aš vaizdo problemos aprašymą pateikia Oygarden straipsnyje „Mokinio savęs suvokimas". Čia taip pat nurodoma svarbi literatūra.
Benjaminas Bloomas čia paminėtas problemas aptaria knygoje „Human Characteristics and Social Learning."
Bandler (1985) ir Bandler ir Grinder (1982) pateikia pavyzdžių, kaip galima keisti savo elgesį naudojant mintinius simbolius.
Aiškiausiai „savo paties pavyzdžio" sąvoką, kurią aš esu įsisąmoninęs, pateikė Assagiolis knygoje „Psichosintezė", IV skyriuje, ypač p. 166 ir toliau.

skirtumas tarp to, koks esu ir koks buvau vaizduotėje. Kad tai, ką darau vaizduotėje, būtų galima perkelti į kasdienį gyvenimą, turiu užsibrėžti realistiškus tikslus, rimtai apgalvojęs, kokių pasikeitimų norėčiau. Be to, svarbu žengti vienu metu vieną žingsnį, nuolat aiškiai matant prieš save tikslą. Darbas vaizduotėje nepadeda lengvai įveikti sunkumus ar juos apeiti. *Jis padeda išsiaiškinti, kas vyksta ir suprasti, kokiais mažais žingsneliais reikia žengti vaizduotėje.*

Aš galiu manyti, kad tam tikras sprendimas yra geras. Kai vaizduotėje jį išbandau, pasirodo, kad jis nėra toks jau geras. Tai gali, pavyzdžiui, sukelti jausmą, kad pasirinkau neteisingą kelią ar pakenksiu kitiems, jei elgsiuosi taip, kaip maniau esant gerai. Tai, ką *manau* esant gera, dažnai yra galvojimo ir intelektinio darbo rezultatas. Šio sprendimo patikrinimas vaizduotėje suteikia *visybišką* išgyvenimą, kurį sudaro ir *emocinis aspektas*. Suprantama, visybiškas išgyvenimas suteikia daugiau informacijos, negu jos gali duoti vienpusiškas intelektinis problemos sprendimas.

Dirbdamas vaizduotėje, turiu visa, ko reikia darbui atlikti, tą pačią akimirką, kai to reikia. Yra žmonės ir aplinka, kurių man reikia, ir galiu reaguoti į tai, ką patiriu, nebijodamas, kad kažkas, „esantis" mano vaizduotės darbe, už tai mane „prigriebs". „Buvimui" čia atstovauja mano mintiniai simboliai, bet jų poveikis man beveik toks pat, tarsi čia būtų tikri žmonės. Taigi vaizduotėje galiu, kaip rašiau ankstesniuose skyriuose, patikrinti, kaip reaguoju susitikdamas su įvairiais žmonėmis. Patyrimas, kurį gaunu taip dirbdamas, turi didelę perkeliamąją vertę.

Nors dirbti su simboliais kartais gali atrodyti paprasta, noriu pabrėžti, kad tai visiškai nėra lengva. Reikia dirbti tikslingai, sistemingai, atsižvelgiant į smulkias detales. Šiam darbui taip pat dažnai reikia daug kantrybės ir ištvermės.

X SKYRIUS

VAIZDUOTĖ IR REALYBĖ

„Ar darbas vaizduotėje gali skatinti bėgimą nuo tikrovės?" Daugelis pateikia tokį klausimą. Galima atsakyti, kad toks darbas gali mane nuvesti tolyn nuo tikrovės, jei aš to noriu. Sąmoningas ir tikslingas darbas vaizduotėje, kaip tai pateikta šioje knygoje, greičiau padės priartėti prie realybės. Tai pasakytina apie realybę *manyje* ir *aplinkui* mane. Pavyzdžiui, tai vyksta įsisąmoninant jausmus, kuriuos anksčiau slopinau ar užgniaužiau. Kai nustoju bijoti jausmų, galinčių kilti bendraujant su kitais žmonėmis, galiu būti atviresnis tam, kas vyksta aplinkui mane. Jausmai, kuriuos bijau patirti, ar bijau, kad kiti pastebės, kad juos išgyvenu, prikausto mano dėmesį. Dėl to užduočiai aš negaliu skirti tiek dėmesio, kiek kitu atveju galėčiau. Kitaip tariant:

Slėpdamas nuo savęs ir kitų jausmus, kurių visiškai nenoriu pripažinti, tikriausiai būsiu ne toks dalykiškas, pastabus ir kartu mažiau orientuotas į realybę, negu būčiau pripažindamas tai, kas yra tiesa apie mane, pvz., kai dėl mano išgyvenamų jausmų.

Jei jūs, pavyzdžiui, esate nepatenkintas tuo, apie ką su kolegomis kalbatės mokytojų kambaryje, po to, kai įvardijate, kas vyksta *jumyse*, galite su kolegomis nagrinėti klausimą pagrįstai ir dalykiškai. O jei prabylate anksčiau, negu susigaudote, kas vyksta jumyse, galite greitai reaguoti taip, kad tik pabloginsite padėtį.

Knygoje aš parodžiau, kaip pokalbiai vaizduotėje aiškiai man padeda tam tikrose situacijoje pamatyti ir pajusti atsakomybę. Įsisąmonindamas atsakomybę, matau prasmę imtis konkrečių žingsnių, kad sutvarkyčiau, kas atrodo būtina.

Pokalbiai ir veiksmai, atliekami vaizduotėje, nėra būtinų veiksmų konkrečiame kasdieniame gyvenime pakaitalas, kaip kai kas galėtų manyti. Darbas vaizduotėje padeda išsiaiškinti, ką reikėtų

sutvarkyti, ir kartu leidžia įsisąmoninti atsakomybę už tai, kad kas turi būti padaryta, bus padaryta.

Jei į darbą vaizduotėje žiūriu rimtai, paprastai lengviau susiduriu su realybe, o ne bėgu nuo jos. Sakau „paprastai taip būna“, nes būtina prielaida, kad aš norėčiau įveikti galimus sunkumus. Aš negausiu pagalbos tada, kai jos nuoširdžiai nenorėsiu.

Viena mano studentė ypač jautė priešiškumą savo tėvams. Jos dominuojantis jausmas buvo pyktis. Studentė sistemingai dirbo, kad išsiaiškintų padėtį. Iš pradžių ji abejojo, ar darbas vaizduotėje jai padės, bet vis tiek norėjo pamėginti. Ji sistemingai užsirašinėjo, kas vyko. Apibendrindama savo darbą, studentė rašė:

„Kaip aiškėja iš to, ką parašiau, aš neabejoju, kad galima perdirbti pyktį naudojant vaizduotę. Aš atradau, koks puikus įrankis gali būti vaizduotė. Vaizdavimasis, kalbėjimasis su žmonėmis vaizduotėje, nėra bėgimas nuo realybės. Tai darbas kitoje tikrovės srityje ir šis darbas labai man padėjo pasirengti susitikti su konkrečiais žmonėmis, juos suprasti ir jiems atleisti“.

Šiais žodžiais aš ir baigiu.

XI SKYRIUS

KELETAS KLAUSIMŲ IR ATSAKYMŲ

Dirbdamas šioje srityje, gavau nemažai klausimų ir mačiau įvairių reakcijų, susijusių su vaizduote. Toliau aš pateiksiu keletą klausimų ir atsakymų į juos. Kai kurie atsakymai išsamiai išnagrinėti ankstesniuose skyriuose. Vis dėlto manau, kad bus geriau apibendrinti atsakymus į kai kuriuos svarbius klausimus.

Klausimas: Ar yra kokios nors ypatingos sąlygos, reikalingos tam, kad žmogus galėtų naudoti vaizduotę taip, kaip čia aprašyta?

Atsakymas: Kad darbas vaizduotėje būtų naudingas, būtina sąlyga yra nuoširdumas. Jūs galite būti nusiteikę skeptiškai ir abejoti tokio darbo poveikiu. Taip, jūs galite imtis darbo vaizduotėje ir manyti, kad tai kvailystė, bet jei nuoširdžiai žiūrėsite į kiekvieną smulkmeną, vis tiek galite gauti pagalbą. Jei jūs priklausote tokiems žmonėms, galite pradėti, pavyzdžiui, pasakydamas sau ar tam, su kuo susitinkate vaizduotėje, taip:

„Aš į tai žiūriu skeptiškai. Fantazavimas tinka tik vaikams. Tiesą sakant, aš manau, kad kalbėtis su kažkuo, ko čia nėra, gerokai kvaila! Bet jei, naudojant vaizduotę, kažkaip galima išsiaiškinti viena ar kita, norėčiau pamėginti. Nepaisydamas to, kas vyksta, aš būsiu atviras pats sau ir tiems, su kuo susitiksiu vaizduotėje, jei ką nors sutiksiu".

Jei jūs iki čia atėjote, jei norite, galite taip ir tęsti, nes dabar esate ten, kur glūdi darbo vaizduotėje šerdis: jūs įvardijate savo padėtį *taip, kaip ją iš tikrųjų išgyvenate.*

Klausimas: Ką aš turėčiau pasakyti ar apie ką kalbėti su kitu žmogumi?

Atsakymas: Galite kalbėti apie viską, kas tuo metu guli jums ant širdies.

Klausimas: Ar aš negaliu įžeisti kito žmogaus, jei pasakysiu, ką apie ją ar jį manau?

Atsakymas: Galite. Jūs įžeisite ne kitą žmogų, nes juk jo čia nėra. Tačiau *jūs* jausitės taip, tarsi būtumėte iš tikrųjų įžeidęs, todėl, užuot sakęs jam ar jai, ką apie ją ar jį manote, galite pasakyti, kaip *jūs jaučiatės*, pavyzdžiui, taip:

„Kai tu įžūliai elgiesi su kolegomis ar apkalbi N, jam nesant, aš nusimenu, taip pat užpykstu. Taip, kartais aš galiu įtūžti. Aš galiu panorėti iš tikrųjų išsakyti tau visą tiesą, kurią girdėjo kiti..."

Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad nėra didelio skirtumo tarp tokio savęs išreiškimo, kaip šiame pavyzdyje, ir tiesmukiško pasakymo, pavyzdžiui, taip: „Tu esi begėdis, leidžiantis sau daryti tokias pastabas... O gal tu apskritai neturi širdies?"

Tačiau skirtumas yra esminis. Pastaruoju atveju aš apibūdinu kitą žmogų, tuo tarpu pirmuoju išreiškiu patį save. Juk gali iškart palengvėti „leidus kitam žinoti, koks jis iš tikrųjų yra". Be to, kad taip pasielgęs galite išgyventi kaltės jausmą, darbo vaizduotėje esmė ir yra patirti tai, kas vyksta *jumyse*. Kito žmogaus apibūdinimas gali trukdyti jums tai pajusti.

Klausimas: Kas bus, jei aš vis tiek įžeisiu kitą žmogų?

Atsakymas: Tada galite prašyti atleidimo ar pasakyti, kaip jaučiatės jį ar ją įskaudinęs.

Klausimas: O kaip, jei kitas manęs neišgirs?

Atsakymas: Vėl svarbiausia pasakyti, kaip jūs jaučiatės, kai kitas žmogus jūsų negirdi. Štai tokios situacijos pavyzdys: „Aš pastebiu, kad tu neklausai. Kai tai pastebiu, kažkas manyje tarsi pravirksta. Ar tau niekada nerūpės, ką aš sakau? Kai aš su tavimi kalbu, tu nenori girdėti. Tai tas pats, kaip kalbėtis su akmeniu. Jokios reakcijos. Aš nemanau, kad tau rūpiu. Aš dėl to jaučiuosi labai, beveik beviltiškai, nusivylęs. Taip, tarsi niekas neturėtų prasmės. Kai tu taip elgiesi, manyje kažkas užverda. Aš esu tuo pat metu įtūžęs ir bejėgis. O tu tiesiog stovi čia".

Kai žmogaus nėra, savaime suprantama, jog jis negali girdėti. Jei jis neatsiranda vaizduotėje, tai yra ženklas, kad kažkas *manyje* atsitveria nuo kontakto.

Po tokio pokalbio vienas žmogus man sakė, kad kalbėtis su kitu nebuvo labai įdomu. Iš ankstesnio pavyzdžio, kuris yra iš mano paties pokalbio, aš nustačiau, jog bijojau, kad kitas *iš tiesų* manęs klausysis. Jei jis manęs klausytųsi, mūsų santykiai taip pasikeistų, kad aš nežinočiau, ką sakyti. Tai būtų taip neįprasta, kad aš pasijusčiau

bejėgis, nes jei jis iš tiesų klausytųsi ir būtų atviras tam, ką aš pasakysiu, ką aš tada pasakyčiau? Gali būti gera jausti bejėgiškumą, kai galiu kaltinti kitą. Tačiau kai kitas žmogus tiesiog atsiveria ir su viskuo sutinka, aš nebeturiu, ką kaltinti, ir bejėgiškumas veikia visiškai kitaip – jis ima bauginti.

Klausimas: Ar aš turiu pasakyti tai, kas guli man ant širdies, parašyti ar tiesiog galvoti apie tai?

Atsakymas: Labai svarbu tai, kas vyksta, išreikšti žodžiais. Paprastai nėra labai svarbu ar aš žodžius užrašau, ar tik pasakau juos sau. Kartais poveikis būna didesnis, jei pasakau juos garsiai ar perskaitau tai, ką esu parašęs.

Klausimas: Ar aš turėčiau kalbėti tiesiog „į erdvę“, ar mintyse kreiptis į kažką tiesiai.

Atsakymas: Nėra abejonių dėl to, kad poveikis didesnis, kai aš kalbu taip, tarsi kalbėčiau su konkrečiu žmogumi. Nepaisant to, kaip aš save išreiškiu, žodžiai, kuriuos pasakau, sukelia jausmus, susijusius su įvardijama situacija. Tiesioginis kreipimasis akivaizdžiai sustiprina jausminius išgyvenimus. Tai tikriausiai paaiškinama tuo, kad asmeniniai santykiai mūsų gyvenime yra labai svarbūs. Kai tiesiogiai kreipiuosi į žmogų, geriau suprantu, kas vyksta. Tai pat labai svarbu stengtis išreikšti save taip, kad „kitas“ mane suprastų.

Klausimas: O kas, jei kitas nesupranta, nors atrodo, kad jis mane girdi?

Atsakymas: Kai taip atsitinka, tai yra ženklas, kad tai, ką sakau, manęs nepasiekia, arba situacijoje, apie kurią kalbu, kažko iš tikrųjų nedrįstu pripažinti. Tai neturi būti sąmoninga, bet iš kito žmogaus reakcijų vaizduotėje aš gaunu „užuominas“, kad viskas tikriausiai yra ne taip, kaip turėtų būti. Todėl tada, kai aš ką nors išsakau vaizduotėje, svarbu įsitikinti, kad kitas žmogus supranta, ką aš sakau ar manau. Jei jis nesupranta, yra pagrindo manyti, kad aš bijau, jog kažkas gali iškilti į dienos šviesą.

Klausimas: Ar negalima per tokius pokalbius vaizduotėje savęs apgauti? Ar aš negaliu gauti tokių atsakymų ar reakcijų, kokių noriu?

Atsakymas: Ir taip, ir ne. Jei jūs dirbsite su simboliais paviršutiniškai ir lengvabūdiškai, gausite atitinkamas reakcijas. Tačiau jei norėsite būti sąžiningas ir nuoširdus, galėsite apsiginti nuo saviapgaulės. Tai yra ženklas, kad jūs turite atkreipti dėmesį, jei kiti nesi-

klauso, ką jūs sakote, nesupranta ar galbūt nežiūri į jus. Kitas požymis, kad jums reikia būti budriems, jei kitas žmogus žvelgia į jus nepritariamai, iš aukšto ar įtariai. Atsakymai, į kuriuos galite žiūrėti rimtai ir jais „remtis“, pasakyti nuoširdžiai ir atvirai, be pagiežos. Jie rodo paisymą ir rūpestį. Jei gaunamas atsakymas jus truputį žeidžia, tai yra ženklas, kad atsakymas susijęs su tuo, ką jums sunku pripažinti. Kiti atsakymai gali jums sukelti didelį ir širdingą džiaugsmą. Kai jūs taip reaguojate, turite žiūrėti į atsakymus rimtai.

Klausimas: Jei man smalsu, ar aš turiu kokių nors nesutvarkytų dalykų su vienu ar kitu žmogumi ir noriu aiškumo, ką tada turėčiau daryti?

Atsakymas: Paprastai padeda toks klausimas, jei jis pateikiamas nuoširdžiai norint gauti atsakymą: „Jei mano gyvenime yra koks nors žmogus, su kuriuo kažkas svarbaus yra nebaigta, aš tikrai noriu tai sužinoti nepaisydamas to, ką aš anksčiau maniau apie mūsų santykius“.

Klausimas: O kas, jei „iškils“ toks žmogus, su kuriuo aš manau turįs gerus santykius, bet kuris vis dėlto kelia man rūpestį? Taigi kaip su vadinamuoju iracionaliu ar nesveiku kaltės jausmu?

Atsakymas: Tai gali rūpėti daugeliui. Vienas iš būdų, kaip tai išspręsti – pasakyti sau ar įsivaizduojamam žmogui, su kuriuo tai susiję: „Jei tarp mūsų yra kažkas nebaigta, aš noriu tai baigti. Aš nenoriu, kad iš manęs būtų juokiamasi darant tai, kas jau baigta“.

Jei jūs maždaug taip pasakote ir tikrai turite tai omeny, galite tiesiog laukti, kol gausite aiškų atsakymą. Jei negaunate atsakymo, galite nebeliesti tos problemos.

Tačiau jei gausite aptakų atsakymą, pavyzdžiui, kad jūs buvote „negeras tam žmogui“, pasakykite: „Aš noriu žinoti, kaip aš buvau negeras, ką aš padariau, kai buvau negeras ir konkrečiai kada aš toks buvau“.

Aiškindamasis, kas trukdo mano ir kito žmogaus geriems santykiams, niekada nesu pernelyg smulkmeniškas ir konkretus. Atrodo, kad žmoguje slypi galia, kuri iš visų jėgų siekia pasislėpti už daugiau ar mažiau bendrų sąvokų.

Todėl svarbu išsiaiškinti detales. Ir jei aš negaunu konkretaus atsakymo, galiu manyti, kad jis nėra svarbus.

Klausimas: Ar visi gali naudoti vaizduotę?

Atsakymas: Taip, yra pagrindo taip manyti. Tačiau ne visi turi aiš-

kius vaizdinius. Kai kurie žmonės gali užuosti kvapus, girdėti muziką ar patirti kitus jutiminius įspūdžius. Kiti gali tik apie kažką galvoti. Praktiškai aš nesu pastebėjęs, kad vaizdinių „gyvumas" atliktų esminį vaidmenį. Žmonės, kurie tik „galvoja" apie padėtį, gali gauti tiek pat naudos kaip ir tie, kurių vaizdiniai aiškūs ir gyvi. Svarbiausia, ar žmogus nuoširdus simboliams.

Klausimas: Ar tai, kas vyksta vaizduotėje, negali manęs rimtai išgąsdinti ar emociškai paveikti taip stipriai, kad iš to „nebus nieko gero"?

Atsakymas: Kaip rašiau I skyriuje, vaizduotėje egzistuoja savireguliuojantis mechanizmas, kuris užtikrina, kad aš nepatirsiu daugiau, negu tuo metu esu pribrendęs. Jei yra kažkas, ko aš negaliu išgirsti iš kito žmogaus, jis arba nieko nesako, arba negirdi, ko aš klausiu. Jei aš bijau kokio nors žmogaus, jis bus nuo manęs nutolęs, žiūrės pro šalį arba bus užsiėmęs kuo nors kitu. Kartais, išgyvendamas situaciją, galiu pradėti svarstyti: galiu galvoti, kodėl po galais tai iškyla būtent dabar, ir jausminis išgyvenimas tada išnyksta. Vaizduotėje išgyvenimai gali būti gana stiprūs, bet aš esu apsaugotas nuo pernelyg stiprių išgyvenimų ar poveikio.

Klausimas: Ar negali pokalbiai vaizduotėje paskatinti vengti svarbių pokalbių ir veiksmų realiame gyvenime?

Atsakymas: Gali. Tačiau, jei dirbu nuoširdžiai norėdamas sutvarkyti santykius su aplink esančiais žmonėmis, pokalbiai vaizduotėje greičiau padidins mano atsakomybę, o ne padės nuo jos pabėgti.

ARONSEN, ELLIOT: *The Social Animal*. San Fransisco: Freeman and Company, 1976.

ASSAGIOLI, ROBERTO: *The Act of Will*. New York: The Viking Press, 1973.

ASSAGIOLI, ROBERTO: *Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques*. New York: The Viking Press, 1965.

BANDLER, RICHARD: *Using Your Brain – for a Change*. Moab, Utah: Real People Press, 1985.

BANDLER, RICHARD and GRINDER, JOHN: *Frogs into Princes*. Moab, Utah: Real People Press, 1979.

BANDLER, RICHARD and GRINDER, JOHN: *Reframing*. Moab, Utah: Real People Press, 1982.

BATESON, GREGORY: Social Planning and the Concept of Deutero-Learning. I: Bateson G.: *Steps to an Ecology of Mind*. New York: Ballantine Books, 1972.

BEM, DARYL J.: Self-Perception Theory. I: Berkowitz, L., (Ed.): *Advances in Experimental Social Psychology*. Vol. 6. New York: Academic Press, 1972.

BEM, DARYL J.: Beliefs, Attitudes and Human Affairs. Belmont, Calif.: Brooks/Cole Publishing Company, 1970.

BLAKESLEE, THOMAS R.: *Tenk kreativt – bruk høyrehjernen*. Oslo: Universitetsforlaget, 1985.

BLOOM, BENJAMIN S.: *Human Characteristics and School Learning*. New York: McGraw-Hill Book Company, 1976.

BROWN, BARBARA B.: *Between Health and Illness. New Notions on Stress and the Nature of Wellbeing*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1984.

CAUTELA, JOSEPH R.: Rationale and Procedures for Covert Conditioning. I: Rubin, R. D., Fensterheim, H., Henderson, J. D., and Ullmann, L. P. (Eds.): *Advances in Behavior Therapy: Proceedings of the Fourth Conference of the Association for Advancement of Behavior Therapy*. New York: Academic Press, 1972.

CRAMPTON, MARTHA: *Psychological Energy Transformations: Developing Positive Polarization*. New York: Psychosynthesis Research Foundations Inc. Issue No. 15, 1974. (Reprinted from J. of Transpersonal Psychology No. 1, 1974).

DESOILLE, ROBERT: *The Directed Daydream*. New York: Psychosynthesis Research Foundation Inc. Issue no. 18, 1966.

GELLERMANN, WILLIAM: *A Seminar on Interpersonal Communication*. New York: American Learning Corporation, 1969.

GHISELIN, BREWSTER (Ed.): *The Creative Process*. New York: New American Library, 1952.

GRENDSTAD, NILS M.: *Humanistisk psykologi. Noen utvalgte temaer*. Oslo: IKO's læremidler A/S, 1978.

GRENDSTAD, NILS M.: *The Effect of Teacher Training in Mental Image Perception and Use of Evocative Symbols on Teachers' and students' Classroom Behavior*. Kristiansand: Agder Distriktshøgskole, Skrifter 1975:3.

GRENDSTAD, NILS M.: *Konfluent undervisning i inservicetrening av lærere. Et praktisk opplegg og en vurdering*. Bergen: Norsk Lærer-akademi, 1982.

GRENDSTAD, NILS M.: *Å lære er å oppdage*. Oslo: Didakta Norsk Forlag, 1986.

JAMES, WILLIAM: Will. I: McDermott, J. J. (Ed.): *The Writings of William James*. A Comprehensive Edition. New York: The Modern Library, 1968.

Jourard, Sidney M.: *The Transparent Self*. London: Van Nostrand Company, 1971.

KUHN, THOMAS S.: Videnskabens revolutioner. København: Fremad, 1973.

LAZARUS, ARNOLD A.: *Behavior Therapy and Beyond*. New York: McGraw-Hill, 1971.

LEUNER, HANSCARL: Guided Affective Imagery. A Method of Intensive Psychotherapy. *Am J. of Psychotherapy*, 1969, Vol. XXIII, 4–22.

MAY, ROLLO: *Modet att skapa*. Stockholm: Bokförlaget Aldus, 1976.

MAY, ROLLO: *Kjærlighet og vilje*. Oslo, Dreyer, 1977.

MORROW, LANCE, KALB, BARRY, AND WYNN, WILTON: „I Spoke ... As a Brother". A pardon from the Pontiff, a lesson in forgivenness for a troubled world. *Time*, 9. januar, 1984, s. 7–12.

ORNSTEIN, ROBERT, E.: Right & Left Thinking. Psychology Today, 1973 a. Vol. 6, s. 87–88, 90 og 92.

ORNSTEIN, ROBERT, E. (Ed.): *The Nature of Human Consciousness. A Book of Readings*. San Fransisco: W. H. Freman and Company, 1973.

PERLS, FREDERICK, S.: *Gestalt Therapy Verbatim*. New York: Real People Press, 1969. (Også i dansk og svensk utgave.)

PERLS, FREDERICK S.: Four Lectures. I: Fagan, J. and Shepherd, I. L. (Eds.): *Gestalt Therapy Now. Theory, Techniques, Applications*. New York: Harper Colophon Books, 1970. (Også I dansk utgave i to bind.)

RAILO, WILLI: *Trenings- og konkurransepsykologi*. Oslo: Arakforlaget, 1972.

RANDERS, GUNNAR: *Forskningsnytt*, 1979, årg. 24, s. 20–25.

RESTAK, R. M.: *The Brain. The Last Frontier*. New York: Double-day, 1979.

RUSSEL, PETER: *The Brain Book*. London: Routledge and Kegan Paul, 1979.

RØRVIK, HARALD: *Pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget, 1976.

SHORR, JOSEPH E.: *Psychotherapy Through Imagery*. New York: Thieme-Stratton Inc, 1983.

SIMKIN, JAMES S.: *Gestalt Therapy. Mini-lectures*. Milebrae, California: Celestial Arts, 1976.

WATZLAWICK, PAUL, WEAKLAND, JOHN, AND FISCH, RICHARD: *Change. Principles of Problem Formation and Problem Resolution.* London: W. W. Norton & Company, 1974.

WEISER, JOHN AND YEOMANS, THOMAS (Eds.): *Readings in Psychosynthesis: Theory, Process, and Practice.* The Department of Applied Psychology/The Ontario Institute for Studies in Education, 1985.

WEISER, JOHN AND YEOMANS, THOMAS (Eds.): *Psychosynthesis In The Helping Professions: Now and for the Future.* The Department of Applied Psychology/The Ontario Institute for Studies in Education, 1985.

WILLIAMS, LINDA VERLEE: *Teaching for the Two-Sided Mind. A Guide to Right Brain/Left Brain Education.* Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc, 1983.

ØYGARDEN, SVERRE: Elevenes sjøloppfatning *Prismet*, nr. 10. Oslo, 1972.

Nils Magnar Grendstad

Vaizduotė ir jausmai

Redaktorė *Laima Račienė*
Dailininkas *Alfonsas Žvilius*

SL 319. 1999 02 12. 5,04 SP. L. TIR. 4000 EGZ.
UŽSAKYMAS 267 LEIDYKLA „MARGI RAŠTAI“,
LAISVES PR. 60, 2056 VILNIUS.
SPAUSDINO „AUŠROS“ SPAUSTUVĖ,
VYTAUTO PR. 23, 3000 KAUNAS.
KAINA SUTARTINĖ



Vaizduotėje viskas galima, – tvirtina šios knygos autorius, žinomas norvegų pedagogas ir psichologas NILSAS MAGNARAS GRENDSTADAS (1930–1993).

„Medicinos kursuose aš pateikiau užduotį, kad gydytojai vaizduotėje mediciniškai ištirtų lovoje gulintį ŽIV užsikrėtusį žmogų. Jie anksčiau nebuvo turėję tokio ligonio. Po šios vaizduotės užduoties daugelis pasakojo, koks pamokantis buvo šis patyrimas tolesniam jų darbui“. Vaizduotėje galima pasirengti konkrečiai situacijai, kuri gali pasitaikyti ateityje, pavyzdžiui, kai norima kontroliuoti savo santykius su kolegomis, kaimynais ar šeimos nariais, geriau atlikti muzikos kūrinį ar pasirodyti sporto varžybose. Kaip tai padaryti, sužinosite perskaitę šią knygą. Joje nagrinėjami klausimai įdomūs žmonėms, besidomintiems pedagogika ir psichine higiena, dirbantiems vadovais ar konsultantais.

„Vaizduotė ir jausmai“ – antroji N. M. Grendstado knyga lietuvių kalba. Leidykla „Margi raštai“ 1996 m. išleido jo knygą „Mokytis – tai atrasti“.

ISBN 9986-09-192-6